LIVRÈ **SANTE** NAN DE LANG

FRANSÈ/**KREOL AYISIEN**









LIVRET DE **SANTÉ** BILINGUE

FRANÇAIS/CRÉOLE HAÏTIEN

LIVRÈ **SANTE** NAN DE LANG

FRANSÈ/**KREOL AYISIEN**

Teks : desanm 2005
Atansiyon : kèk enfòmasiyon ki nan livrè sa kapab chanje yon lot lè..

LIVRET DE **SANTÉ** BILINGUE

FRANÇAIS/CRÉOLE HAÏTIEN

Ce livret bilingue est disponible en FRANÇAIS/
ALBANAIS/ANGLAIS/ARABE/ARMÉNIEN/BENGALI/BULGARE/CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS (MANDARIN)/ESPAGNOL/GÉORGIEN/HINDI/KURDE/LINGALA/OURDOU
PORTUGAIS/PULAR/ROUMAIN/RUSSE/SERBE/SONINKÉ/TAMOUL/TURC/WOLOF

Texte : décembre 2005
Première impression : avril 2006
Réimpression : juin 2007
Attention : certaines informations contenues dans ce livret
sont susceptibles de modifications ultérieures.

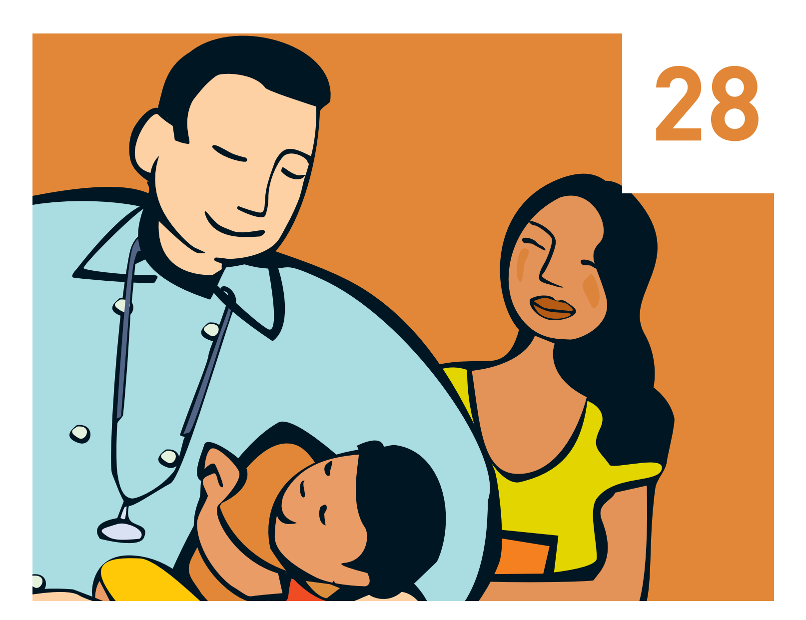
SOMMAIRE

SOME



POUR SE SOIGNER

POU RESEVWA LASWENYAY



POUR VEILLER À SA SANTÉ

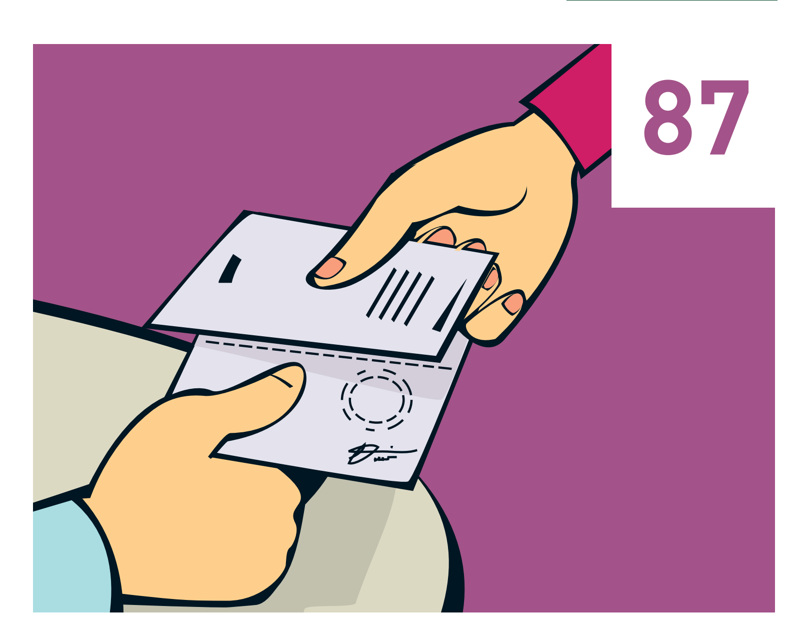
POU SIVEYE SANTE W



69

POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

POU YON LÈD LETA AK PWOTEKSIYON LETA



87

VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

ENFÒMASIYON KI KONSÈNE W POU W KAP FONKSIYONE


H

POUR SE SOIGNER

POU RESEVWA LASWENYAY

Pour se soigner

En France, tout le monde a droit à une protection maladie pour payer les frais médicaux.
Il est préférable de la demander avant d'être malade.
Il faut d'abord demander ***la sécurité sociale « de base »*** *(p. 8), que l'on peut compléter par une mutuelle ou assurance complémentaire payante privée. Pour les personnes qui ont de faibles ressources, cette complémentaire est gratuite et s'appelle* ***CMU complémentaire*** *(p. 12).*
Pour les personnes qui n'ont pas de titre de séjour et qui disposent de faibles ressources, il faut demander ***l'Aide médicale État*** *(AME, p. 16).*

La CMU complémentaire et l'AME, que l'on peut obtenir rapidement en cas de besoin, permettent d'être soigné sans payer chez le médecin, le dentiste, à l''hôpital, au laboratoire et à la pharmacie.

Sans argent et sans protection maladie, seules les ***Permanences d'accès aux soins de santé*** *(PASS, voir p. 20) de l'hôpital public peuvent délivrer les soins nécessaires en toute situation.*
Il existe enfin des ***services spécialisés de santé publique,*** *gratuits pour tous (p. 22).*
Il faut choisir le ***médecin traitant*** *par lequel on souhaite être suivi. En cas de besoin, on peut faire appel à des* ***interprètes*** *(p. 26).*

Pou resevwa laswenyay

*An Frans, tout moun gen dwa gen yon proteksiyon maladi pou peye frè la swenyay. Li pi bon pou w mande li avan ke ou malad. Fòk ou deja mande sekirite sosiyal (de baz la), ke w kap konplete ak sekirite sosyial « **de baz la** » (p. 8), ke ou kap konplete ak yon mityièl ou biyen yon asirans konplemantè ki peye. . Pou moun ki pa gen gwo lajan, konplemantè sa gratis e li rele **CMU-konplemantè** (p. 12). Pou moun ki pa gen papiye et ki pa gen gwo lajan, ou kap mande **lèd leta** pou w al wè doktè.(AME, p. 16).*

CMU-konplemantè ak (l'AME,) ke ou kap jwenn vit si w bezwen'l , pèmèt ou pran la swenyay san ou pa peye kay doktè, kay dantis, lopital, nan laboratwa, nan famasi.

*Lè ou pa gen lajan, ni proteksiyon maladi, sèl **mwayen ou ka jwenn la swenyay**. (PASS, gade p. 20) yo nan lopital piblik la kap bay swen ki nesesè nan tout sitiya-siyon. Apre sa gen **sèvis espesiyalize sante piblik** ki gratis pou tout moun . (p. 22). Fòk ou chwazi **doktè kap egzèse** ke ou vle ki swiv ou. (p. 24). Si gen bezwen, yo ka rele entèprèt. (p. 26).*



Sécurité sociale « de base »

Qui a droit a la sécurité sociale « de base » ?

La sécurité sociale « de base » (dont la CMU « de base ») est un droit pour toute personne vivant en France en situation régulière et depuis au moins 3 mois en France (sauf pour les demandeurs d'asile qui sont dispensés de cette dernière condition).

Comment demander la sécurité sociale ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS – Centre communal d'action sociale – de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir

- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides) pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de son identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé. Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence régulière en France :** tout document de séjour délivré par la préfecture en cours de validité : carte de résident, carte de séjour temporaire, récépissé, autorisation provisoire de séjour, rendez-vous/convocation, notice asile...
- **Ressources :** attestations de l'ensemble des ressources entre janvier et décembre de l'année précédente[1] (salaires, allocations, etc.).

1 Toutefois, pour les personnes qui ont aussi droit à la CMU complémentaire : attestations de l'ensemble des ressources seulement des 12 derniers mois (cf. p. 12).

Sekirite sosiyal de « baz »



Ki moun ki gen dwa gen sekirite sosiyal « de baz la» ?

Sekirite sosiyal « de base » (ki donk CMU « de base ») se yon dwa pou tout moun kap viv an Frans e ki gen papiye depi o mwen 3 mwa. (sof moun ki mande azil ki pa bezwen ranpli kondisiyon sa a).

Ki kote pou w mande sekirite sosiyal la ?

Nan sant sekirite sosiyal ki bò lakay ou (mande adrès la nan CCAS la meri a). Pou biwo leta (gade p. 14), se sant sekirite sosiyal ki koresponn ak adrès ki sou atestasiyon domisil la .

Papiye pou w pote:

- **Sitiyasiyon fanmi w ki rele Leta sivil :** premiyèman yon extrè batistè w, ou biyen paspò w, kat idantite w, ou sètifika depo Ofpra pou mande azil ou tout lòt papiye pou yo kab wè si se ou menm.

- **Adrès :** Lèt ebèjman (ak facti lwaye, bòdro elèktrisite) (EDF) ou byen adrès ke yo ba w nan yon òganis ke leta rekonèt.
  Atansyion : Fòk ou si ke lèt ou ap rive nan adrès ke ou bay la ;

- **kote w ye ekzakteman an Frans la :** tout papiye sejou ke préfèkti a bay ki bon toujou ; Kat residans, kat sejou pou yon ti bout tan an, resepise, otorizasyion pou yon tan sejou, randevou / konvokasiyon, tout papiye ki gen rapò ak azil.... ;

- **Kòb wap viv avèl :** atestasiyon tout kòb ou resevwa nan mwa janviye rive nan mwa desanm, ane ki sòt pase a[1] (salè, lèd leta, etc...).

1 Men, pou moun ki gen dwa gen CMU konplemantè : prèv kòb yap viv avèl depi 12 mwa (Cf page 12)



Sécurité sociale « de base »

Comment utiliser la sécurité sociale ?

En règle générale, la Sécurité sociale rembourse les 2/3 des dépenses (sauf pour les lunettes et les prothèses dentaires), mais il faut avancer la totalité de l’argent. Dans les centres de santé, à l’hôpital et chez certains médecins et pharmaciens, il est possible de payer seulement 1/3 des frais (appelé « ticket modérateur ») en présentant son titre de sécurité sociale (attestation papier ou carte Vitale). La CMU complémentaire (voir p. 12) ou les mutuelles et assurances payantes prennent en charge cette part complémentaire.

Attention ! Le « 100 % » n’est pas gratuit pour tout : les personnes qui souffrent de certaines maladies chroniques peuvent être dispensées de payer le ticket modérateur, elles sont à « 100 % sécurité sociale ». Mais le « 100 % » s’applique uniquement aux soins concernant les maladies chroniques.



Koman pou itilize sekirite sosiyal la ?

Jeneralman, sekirite sosiyal remèt 2/3 nan depans (sóf pou linet ak fo dan), men avan fók ou bay tout lajan an. Nan sant de sante, **lopital** e kay kèk doktè et famasyien, li posib pou ou peye sèlman 1/3 nan lajan yo (ki rélé « tikè modératè ») ou montre kat sékirite sosiyal (atestasyion papye, ou byen kat Vital) CMU komplemantè (gade p. 12) ak mitiel ak asirans ke ou genyen remèt lajan ou bay an plis la.

Atansiyon : tout bagay pa gratis ti cheri (pa gen « 100 pou 100 » : moun ki soufri anpil gwo maladi long kapab pa peye tikè moderatè a, yo san pou san «sékirité sosiyal peye tout 100 pou 100 ». Men « 100 pou 100 » valab pou la swenyay gwo maladi long.



CMU complémentaire

Qui a droit a la CMU complémentaire?

Les personnes qui ont droit à la sécurité sociale « de base » et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois peuvent demander la CMU complémentaire pour pouvoir être soignées sans payer. Au-delà de 1 personne, les conditions de revenus sont les suivantes : il faut gagner moins de 880,75 € nets par mois pour 2 personnes, moins de 1 056,90 € nets par mois pour 3 personnes, moins de 1 233,05 € nets par mois pour 4 personnes (ajouter 234,87 € de plus à ce plafond pour chaque personne supplémentaire). Les bénéficiaires du RMI ont droit à la CMU complémentaire sans examen de leurs ressources.

Attention ! Dans les DOM, les plafonds de ressources sont différents. Les personnes qui dépassent légèrement le plafond peuvent demander une aide pour payer une mutuelle ou une assurance privée.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement un médecin ou un dentiste et que l'on ne peut pas payer, il faut demander une « admission immédiate » à la CMU complémentaire, si besoin avec une lettre du médecin. Le centre de sécurité sociale délivrera une attestation dans les jours suivants. Il faut toujours apporter tous les documents nécessaires.

Où demander la CMU complémentaire ?

Au centre de sécurité sociale de son quartier (demander l'adresse au CCAS de la mairie). En cas de domiciliation administrative (voir p. 14), il s'agit du centre de sécurité sociale correspondant à l'adresse portée sur l'attestation de domiciliation.

Documents à fournir pour demander la CMU complémentaire :

Ressources : attestations de l'ensemble des ressources au cours des 12 derniers mois (Assedic, RMI, salaires...) ou déclaration sur l'honneur.

CMI konplemantè



Ki moun ki gen dwa benefisiye CMU-Konplemantè a ?

Moun ki deja gen dwa pou **sekirite sosiyal** « de baz » e ki touche mwens ke 587,16 € pil pa mwa kapab mande CMU-konplemantè pou li kapab jwenn la swenyay san li pa peye. Lè se plis ke youn moun, men kondisiyon lajan a : fòk ou touche **mwens ke** 880,75 € pil pa mwa pou 2 moun, mwens ke 1 056,90 € pil pa mwa pou 3 moun, mwen ke 1 233,05€ pil pa mwa pou 4 moun (ajoute 234,87 € pou chak moun an plis).

Atansiyon nan DOM-Tom, total lajan ki pi wo an diferan. Gen moun ki depase yon ti kras lajan ki pi wo a e ki kapab mande yon lèd pou peye yon mitiyèl ou ou byen yon asirans prive.
Moun ki deja gen RMI jwenn CMU-konplemantè a san yo pa ekzamine kondisiyon kòb lap viv avèl.

Lè w bezwen konsilte yon doktè ou yon dantis biyen vit e ke ou pa kap peye, fòk ou mande yon « akseptasiyon la pou la » nan CMU-konplemantè, ak yon lèt doktè a si w bezwen. Sant sekirite sosiyal la ap bay yon atestasiyon nan jou kap vini yo.
Fòk ou toujou ale ak tout papiye ki nesesè yo.

Ki kote ou kapab mande CMU-konplemantè an ?

nan sant sekirite sosyial ki nan zòn ou a (mande adrès la bò kote CCAS nan meri). Nan ka yon biwo leta (gade p. 14), se sant sekirite sosyial ki koresponn ak adrès ki sou atestasiyon kote w rete a.

Papiye ki pou bay lè ou mande CMU-konplamantè :

Kòb wap viv avèl : atestasiyon tout kòb ou fè ou byen ou resevwa pandan 12 deniye mwa yo (Assedic, RMI, salè...) ou **deklarasyion sou lonè.**



CMU complémentaire

Comment utiliser la CMU complémentaire ?

Après acceptation du dossier, le centre de sécurité sociale adresse l'attestation d'admission à la sécurité sociale « de base » et à la CMU complémentaire, puis une carte plastifiée « Vitale » avec notification papier verte. En cas de demande d'admission immédiate à la CMU complémentaire (voir p. 12), le centre délivrera l'attestation dans les jours suivants.
À chaque consultation, il faut présenter l'attestation ou la carte Vitale avec la notification papier. Avec la CMU complémentaire, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie. La CMU complémentaire est valable 1 an, partout en France. Il faut demander le renouvellement de la CMU complémentaire 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Si vous êtes hospitalisé et sans protection maladie, adressez-vous à l'assistante sociale de l'hôpital pour obtenir une protection maladie afin d'éviter de recevoir une facture. Si vous recevez la facture de l'hôpital, allez voir sans tarder l'assistante sociale.

Attention ! Pour les personnes qui n'ont pas d'extrait d'acte de naissance, la Sécurité sociale attribue un numéro d'immatriculation provisoire (qui commence par 7 ou 8), et ne délivre pas la carte Vitale. Il faut présenter l'attestation papier pour être soigné.

Domiciliation administrative
Si vous êtes sans domicile fixe ou si vous ne pouvez pas obtenir une attestation d'hébergement, demandez une domiciliation :
- soit auprès de la mairie du lieu où vous vivez ;
- soit auprès d'une association agréée Sécurité sociale et Aide médicale État, dans le département où vous vivez.
Demandez à la mairie les coordonnées des associations agréées.

koman pou w sèvi avèk CMU-konplemantè ?

Lè yo fin aksepte dosiye a , sant sekirite sosiyal la voye yon atestasiyon ki montre ke yo aksepte pou w gen sekirite sosiyal « de baz » e pa CMU-konplemantè, e pi yon kat plastifiye « Vital » ak yon papiye vèt. « si w mande pou yo aksepte w la pou ke ou gen »CMU-konplamantè (gade p. 12), sant lan ap ba ou yon atestasiyon nan jou kap vini yo.
Pou chak konsiltasiyon fòk ou prezante atestasiyon ou biyen kat vital la ak papiye ki mache avèl la. Avèk CMU-konplemantè a ou pa peye ni konsiltasiyon nan lopital, ou biyen kay doktè, ni ekzamen laboratwa, ni medikamen nan famasi.
CMU-Konplemantè a ekspire apre yon ane, tout kote an Frans..Fòk ou mande renouvle CMU konplemantè a 2 mwa avan dat lap fini an, si sitiyasiyon w pa chanje .

Si ou etène san proteksiyon maladi, ale wè asistans sosiyal lopital là pou li fè ou jwenn yon proteksiyon maladi, se pou ka evite w resevwa yon fakti lopital. Si ou resevwa yon fakti lopital la ; ale wè biyen vit asistans sosiyal la.

Atansiyon : Pou moun ki pa gen ekstrè batistè, sekirite sosiyal kapab ba yo yon nimewo imatrikilasiyon pou yon tan (ki kòmanse pa 7 ou pa 8), pa ba yo kat vital la. Fòk ou bay atestasiyon papiye pou yo pran swen w

Kote ou gen adrès pou leta
Si ou pa gen kay fiks , ou si ou pa kapab genyen atesttasyon ebèjman, ou kapab mande yon adrès.:
- swa bò kote meri wap viv la ;
- swa bò kote yon asosyasiyon ki pa lwen sekirite sosiyal ak lèd ke leta bay pou la swenyay kay doktè nan depatman kote wap viv la.. Mande meri a adrès asosyasiyon ke leta rekonèt.



Aide médicale État (AME)

Qui a droit à l'Aide médicale État ?

Les personnes qui vivent en France depuis au moins 3 mois, qui n'ont pas de titre de séjour et qui perçoivent moins de 587,16 € nets par mois (comme pour la CMU complémentaire, voir p. 12).

Attention ! Avec une convocation ou un rendez-vous de la préfecture, il faut demander la sécurité sociale « de base » et la CMU complémentaire, pas l'AME.

Lorsqu'on a besoin de consulter rapidement, il faut se rendre à l'hôpital public et demander au médecin une lettre pour accélérer la délivrance de l'AME par le centre de sécurité sociale auquel il faut apporter tous les documents nécessaires.

Où demander l'AME ?

En principe au centre de sécurité sociale de son quartier mais, dans certains départements, il faut se rendre à des guichets spéciaux. Se renseigner auprès du centre de sécurité sociale.

Documents à fournir pour demander l'AME :

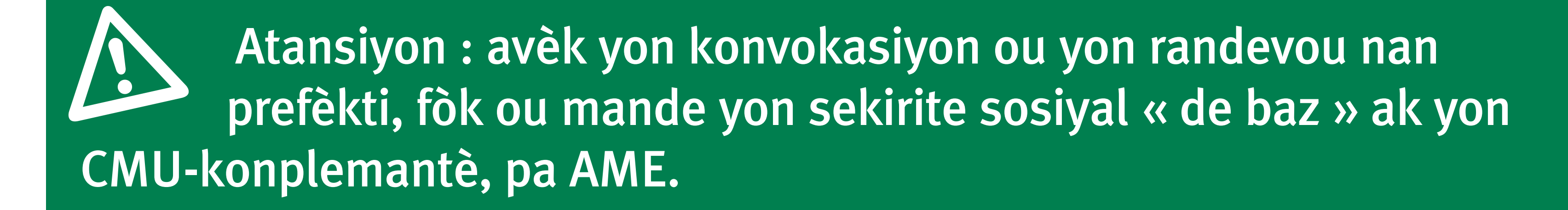
- **État-civil :** en priorité un extrait d'acte de naissance, sinon un passeport ou une carte d'identité ou un certificat de dépôt de l'Ofpra pour les demandeurs d'asile ou tout autre document de nature à attester de votre identité.
- **Adresse :** attestation d'hébergement (avec quittance de loyer ou facture EDF) ou domiciliation administrative dans un organisme agréé (voir p. 14). Attention : il faut s'assurer que le courrier parvienne effectivement à cette adresse.
- **Résidence en France depuis au moins 3 mois :** tout justificatif de résidence, quittance de loyer ou facture EDF, documents de l'Ofpra, anciens titres de séjour, bulletin d'hospitalisation, feuilles de salaire...

Lèd medikal Leta (AME)



Ki moun ki gen dwa jwenn lèd pou la swenyay leta ?

Moun kap viv an Frans depi o mwen twa mwa, ki gen tit sejou e ki touche mwens ke 587,16 € pil pa mwa. (kòm pou CMU-konplémantè, wè p. 12).



Atansiyon : avèk yon konvokasiyon ou yon randevou nan prefèkti, fòk ou mande yon sekirite sosiyal « de baz » ak yon CMU-konplemantè, pa AME.

Lè w bezwen wè doktè la pou la, fòk w ale nan lopital leta e fòk ou mande doktè a pou li ba w yon lèt pou sekirite sosiyal ba w AME la pou la ; e fòk ou pote tout dokiman ki nesesè .

Ki kote pou w mande AME a ?

Ou kapab mande li nan sant sekirite sosiyal ki nan zòn ou, men nan kèk depatman fòk w ale nan gichè espesiyal pou sa.. Ou ka ranseniye nan sant sekirite sosiyal ou.

Dokiman pou w bay lè ou mande AME :

- **Leta sivil** : premiyèman yon ekstrè batistè ou biyen paspò ou kat didantite ou biyen sètifika depo lofpra pou moun ki mande azil ou biyen nenpòt ki lòt dokiman ki kap montre ke ou se menm moun lan.

- **Adrès** : Atestasiyon kote ou rete (avèk papiye lwaye ou fakti EDF) ou adrès ke leta rekonèt nan yon òganis ke leta rekonèt (gade p. 14). Atansiyon : Fòk ou si ou ke lèt ou ap rive nan adrès ke w bay la.

- **Rezidans an Frans depi o mwen 3 mwa** : tout papiye ki ka montre kote w rete, fakti lwaye ou biyen EDF, dokiman Ofpra, ansiyen tit séjou, ospitalizasiyon, bilten salè... ;



Aide médicale État (AME)

- **Ressources :** en priorité un document retraçant les moyens d'existence du demandeur et des personnes à sa charge (conjoint, enfants), pour les 12 derniers mois. Sinon, fournir les indications sur les charges de vie effectivement assumées.

Comment utiliser l'Aide médicale État ?

Après acceptation de votre demande, le centre de sécurité sociale remet en main propre une attestation d'admission à l'Aide Médicale État. Il faut se présenter à chaque consultation avec cette notification papier. Avec l'AME, on ne paye ni les consultations à l'hôpital ou chez le médecin, ni les examens de laboratoire, ni les médicaments à la pharmacie. L'AME permet l'accès aux soins dentaires mais pas aux prothèses dentaires ni aux lunettes. L'AME est valable 1 an, partout en France.

Il faut demander le renouvellement de l'AME 2 mois avant la date de fin de droits si la situation n'a pas changé.

Le site officiel de l'Assurance Maladie : www.ameli.fr



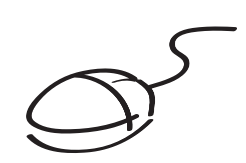


- **Kòb wap viv avèl** Premiyèman yon dokiman ki montre ak ki lajan moun ki mande AME a ap viv , e moun ki responsab li (madanm ou biyen mari, pitit) pou douz mwa ki sot pase a. . Sinon bay endikasiyon sou tout sa w gen sou kont ou. .

Kòman pou w sèvi ak lèd doktè leta ?

Aprè yo finn aksepte sa w mande a, sant sekirite sosiyal la ap voye ba ou pa la pòs yon atestasiyon ki montre ke yo aksepte pou w resevwa lèd doktè leta a. Fòk w ale nan chak konsiltasiyon avèk papiye sa a. Avèk AME a , ou pap peye konsiltasiyon nan lopital ni kay doktè., ni ekzamen laboratwa, ni medikaman nan famasi. AME pèmèt w ale kay dantis, men li pa pèmèt ou mete fo dan ou biyen linèt. Li valab yon ane nan nan tout la Frans. .

Fòk ou mande pou renouvle AME a 2 mwa avan dat lap fini an si sitiyasiyon an pa chanje.



Sit ofisiyèl Asirans maladi www.ameli.fr



PASS de l'hôpital public

Les personnes ayant de faibles ressources et pas encore de protection maladie, et qui ont besoin de soins rapidement, peuvent s'adresser à la **Permanence d'accès aux soins de santé (PASS)** de l'hôpital public le plus proche. Elles pourront y être soignées et obtenir si besoin un courrier médical destiné à accélérer l'ouverture des droits auprès de la Sécurité sociale. Selon la loi, tous les hôpitaux de service public doivent proposer les services d'une PASS, mais ce n'est pas toujours le cas dans la pratique.

En cas de problème pour vous faire soigner ou pour obtenir une protection maladie, demandez de l'aide à une assistante sociale.

Pour une information sur l'accès aux soins et à une protection maladie, contactez le Comede au 01 45 21 63 12 du lundi au vendredi.

PAS opital piblik la



Moun ki pa gen lajan e ki pa gen proteksiyon pou resevwa la swenyay, e ki bezwen swen la pou la, kapab adrese li bò kote **Pèmanans aksè o swen sante (PASS)** nan lopital Leta ki pi pre a..Moun sa kapab fè yo swayel li e li kapab jwenn si li bezwen yon kouriye medikal si li nesesè pou yo ouvè la pou la dwa li bò kote sekirite sosiyal. Selon la lwa, tout lopital ki sèvi Leta dwe bay yon PASS, men nan pratik se pa sa ki fèt tout bon vre.

an ka de pwoblèm pou ou kapab pran swen w.
ou biyen pou ou jwenn yon proteksiyon maladi.

Mande lèd yon asistans sosiyal .
Pou yon enfomasiyon sou kòman pou w fè pou ou jwenn swen ak yon proteksiyon maladi, kontakte Comede, swiv aksè swen **01 45 21 63 12**
soti lendi pou rive vandredi.



Services spécialisés de santé publique (gratuits)

Demandez les adresses au CCAS ou à la mairie

- Suivi de la grossesse et des enfants de moins de 6 ans : **PMI (Protection maternelle et infantile).**
- Infections sexuellement transmissibles et dépistage du VIH-sida : **centres IST et CDAG (Consultations de dépistage anonyme et gratuit).**



Pour les coordonnées des CDAG et centres IST : Sida Info Service 0800 840 800, gratuit 24 h/24

- Tuberculose : **centres de lutte antituberculeuse (Clat)**
- Vaccins : **centres de vaccination**
- Contraception : **planification familiale (CPEF)**
- Difficultés psychologiques : **centres médico-psychologiques (CMP)**

Sèvis espesiyal sante piblik (gratis)



Mande adrès yo bò kote CCAS ak nan lameri

- Pou swiv gwosès la e pou timoun ki gen mwens pase 6 zan : **PMI (Pwoteksiyon manman pou ti moun yo)**
- Jèm maladi ou ka pran nan fè bagay ak ekzamen pou jèm sida (VIH-sida) : Sant **IST ak CDAG (konsiltasiyon pou yo chache jèm sida san w pa di non w)**



Pou adrès CDAG ak sant IST
Sida Enfo Sèvis 0800 840 800 gratis 24h/24

- Tibèkiloz : **Sant kap lite kont tibèkiloz (CLAT)**
- Vaksen : sant **vaksinasiyon**
- kontrasepsiyon : **planin familiyal (CPEF)**
- Pwoblèm nan tèt : sant **mediko-psikolojik (CMP)**



Médecin traitant

Il est recommandé d'être suivi par le même médecin généraliste afin de bénéficier d'une meilleure qualité des soins.
Le médecin que l'on choisit devient son « médecin traitant » dont on doit signaler les coordonnées auprès de la Sécurité sociale pour être remboursé de certains frais médicaux.
Bien sûr, chacun a le droit de changer de médecin traitant quand il le souhaite, notamment en cas de déménagement.

Signaler tout changement de médecin traitant à votre centre de sécurité sociale.

Demandez des copies de vos résultats d'examens, et apportez toujours tous vos documents médicaux lorsque vous allez voir un médecin.

Doktè kap ba w laswenyay



Yo rekòmande pou w ta wè yon sèl doktè jeneralis, se pou w ka benefisiye pi bon swen. Doktè ke w chwazi a tounen « doktè kap okipe w » ; ou dwe bay sekirite sosiyal adrès li pou yo remèt ou kèk frè kay doktè. Wi , chak moun gen dwa chanje doktè kap okipe'l lè li vle, sitou si li bwote.

Se pou w avèti chak fwa ke w chanje doktè kap okipe w.

Mande anpil Kopi resilta ekzamen, e fò w pote tout dokiman doktè lè w pral wè yon doktè.



Interprétariat

Une bonne pratique de la langue française, ou à défaut de la langue anglaise, est nécessaire pour pouvoir être soigné en France dans les meilleures conditions.
Les personnes qui ne parlent ni le français ni l'anglais doivent être autant que possible accompagnées par un interprète dans leurs diverses consultations. À défaut, il est nécessaire de toujours disposer sur soi du numéro de téléphone d'un proche parlant sa langue et le français (ou l'anglais).

La qualité de l'interprétariat est essentielle pour la qualité des soins

L'interprète doit pouvoir rester neutre dans la relation entre la personne concernée et le professionnel consulté et ne pas « parler à la place de la personne ».
Cette neutralité est parfois difficile à observer de la part des proches lorsque les questions de santé abordent des sujets intimes comme des violences subies ou une maladie grave.
Certains services de santé font appel à des interprètes professionnels : se renseigner auprès du service de santé.

Pour les coordonnées des services d'interprétariat :
ISM-Interprétariat (Inter service migrants)



01 53 26 52 62
24 h /24, 7 j /7
L'interprétariat par téléphone est payant.

Tradui pou ou



Li ta nesesé pou w ta biyen konn pale fransè, ou biyen anglè, pou yo ba w la swenyay an Frans nan pi bon kondisiyon. Moun ki pa pale ni fransè ni anglè dwe gen yon intèprèt pou tout konsiltasiyon li. Sinon li toujou bon ke li gen sou li nimewo telefòn yon moun pal ki pale lang li, fransè (ou anglè).

Jan yo tradui pou ou enpòtan pou la swenyay ou..

Entèprèt la dwe tradui san patipri ant moun ki konsene a ak pwofesiyonèl ke lap konsilte a, li pa dwe « pale nan plas moun nan ».

Li difisil pou pwòch moun nan pou'l pa pran patipri sitou lè kesiyon sante a pale de bagay kip pa pou repete, tankou lè moun nan sibi viyolans ou biyen lèl gen gwo maladi. Gen kèk sèvis sante ki rele intèprèt pwofesiyonèl, nou kapab mande ransèyman nan sèvis la.

Pou twouve moun kap tradui :
ISM-Interprétaria (Inter Service Migrants)
01 53 26 52 62
24h /24, 7j /7
'Fòk ou peye pou yo tradui pou ou nan telefòn

1 Mentionne notamment la question des difficultés psychologiques et du dépistage de certains cancers.

1 Pale sitou de pwoblèm nan tèt ak ekzamen pou chache kèk kansè

2 Nutrition, activité physique, prévention du tabagisme et de la consommation excessive d'alcool.

2 Jan w manje aktivite fizik prekosiyon pou tabak avèk alkòl.



POUR VEILLER À SA SANTÉ

POU SIVEYE SANTE W

Pour veiller à sa santé

Le dépistage précoce de certaines maladies permet de les soigner le mieux possible, c'est l'objectif du ***bilan de santé*** *(p. 32).*
Mais, dans tous les cas, mieux vaut prévenir que guérir : on peut se protéger et se soigner du ***VIH-sida*** *(p. 36), des* ***infections sexuellement transmissibles*** *(p. 44), des* ***hépatites virales B et C*** *(p. 46) et de la* ***tuberculose*** *(p. 50).*
La prévention pour une meilleure santé concerne aussi ***la vaccination*** *(p. 54), le* ***mode de vie*** *(nutrition, activité physique, tabac, alcool, voir p. 56) et* ***la contraception*** *(p. 62).*

Pou siveye sante w

Lè w chache jèm maladi bonè ou kap resevwa laswenyay pi biyen, se pou sa yo fè ***bilan sante*** *(p. 32). Men nan tout ka, evite miyò pase mande padon, ou kap fè atansiyon e gen la swenyay pou maladi sida* ***VIH-sida*** *(p. 36), pou* ***maladi ou ka pran nan fè bagay*** *(p. 44),* ***jèm epatit B ak C*** *(p. 46) ak* ***tibèkiloz*** *(p. 50). Lè w fè atansiyon pou sante w pi bon sa konsène jan wap viv, jan w manje, aktivite fizik, tabak, alkòl, al gade nan p. 56),* ***kontrasepsiyon*** *(p. 62) ak* ***vaksinasiyon*** *(p. 54).*



Bilan de santé

Pour toute personne n'ayant pas effectué d'examen médical depuis plus de 5 ans, et notamment pour les personnes récemment arrivées en France, un bilan de santé peut être utile. Il consiste en un examen médical, un examen dentaire, et la réalisation d'examens complémentaires en fonction des antécédents médicaux et des constatations du médecin.

Examens proposés selon le pays d'origine :

- Pour tous les pays d'origine :
  - numération formule sanguine (NFS), pour dépister une anémie ou une hyperéosinophilie ;
  - sérologies de l'hépatite B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), de l'hépatite C et du VIH-sida ;
  - radiographie thoracique de face, pour dépister une tuberculose pulmonaire ;
  - examen parasitologique des selles (EPS), pour dépister une anguillulose intestinale présente en Asie du Sud, en Afrique subsaharienne et aux Antilles.
- En plus, pour les personnes d'Afrique de l'Ouest :
  - examen parasitologique des urines, pour dépister une bilharziose urinaire.
- En plus, pour les personnes d'Afrique du Nord, d'Asie du Sud, et pour tous en cas de risques personnels :
  - glycémie à jeun, pour dépister le diabète.

Difficultés psychologiques

Certains problèmes de santé surviennent dans les périodes difficiles de la vie. En cas de difficultés pour dormir, de troubles de la mémoire et de la concentration, lorsqu'on ressent souvent une peur inexpliquée, il est très utile de demander de l'aide à un médecin ou à un psychologue (voir p. 22).

Bilan sante w



Pou tout moun ki pa al wè doktè depi plis pase 5 ane, e menm pou moun ki rive kouniye a an Frans, yon bilan sante kapab bon pou li. Se yon ekzamen kay doktè li ye, yon ekzamen sante e anpil lot ekzamen an fonksiyon swen mediko avan yo e sa doktè a wè.

Egzamen ki ta pou fèt dapre kèk peyi :

- Pou tout peyi kote moun yo soti :
  - Numero-fòmil san`moun nan (NFS), pou chache jèm yon anemi ou biyen yon ipèreyosinofili ;
  - Seroloji épatit B (Ag HBs, Ac HBs, Ac HBc), épatie C ak jèm VIH-sida ;
  - Radiyografi torasik devan,, pou chache jèm tubèkuloz pulmonè ;
  - Egzamen parazitolojik sèl yo (EPS), pou chache angililoznan trip,se bagay ki soti nan sid Azi, nan Afrik sibsaariyen ak nan zantiy yo.

- An +, poumoun ki soti nan Lwès Afrik :
  - Egzamen parazitolojik pipi, pou chache bilaziyoz nan pipi.

- An +, pou moun ki soti Afrik di Nò,d'Azi di Sid, e pou tout moun si yo te riske tèt yo :
  - Glisémi san manje, pou chache diabèt.

Pwoblèm nan tèt

Gen yon seri de pwoblèm sante ki rive nan moman difisil wap viv. Si ou gen pwoblèm pou w konsantre w, si w pè san w pa konnen pou ki sa , fok ou mande doktè ou biyen yon psikològ pou'l ede w pou'l ede w(al gade nan paj 22).



Bilan de santé

Certains cancers peuvent être dépistés suffisamment tôt pour être soignés

- Dépistage du cancer du col de l'utérus tous les 2 à 3 ans pour les femmes en âge d'être enceinte.
- Dépistage du cancer du sein pour les femmes de 50 à 74 ans.
- Dépistage du cancer colorectal tous les 2 ans pour les femmes et les hommes de 50 à 74 ans.

Dépistage du saturnisme chez le jeune enfant

Dans certains immeubles anciens et vétustes, les peintures peuvent contenir du plomb. Le plomb est dangereux pour les enfants : il faut consulter le médecin traitant ou le médecin de la PMI (voir p. 22).

Dépistage de la drépanocytose

Il s'agit d'une maladie génétique qui peut toucher un enfant si ses deux parents sont transmetteurs. En France, le dépistage est réalisé à la naissance chez tout enfant dont l'un des parents est d'origine africaine, antillaise ou guyanaise.

Où pratiquer un bilan de santé ?

Auprès de votre médecin traitant qui vous prescrira les examens à réaliser en laboratoire, ou auprès des Centres d'examen de santé de la Sécurité sociale (demandez à votre centre de sécurité sociale).



Gen kèk kansè yo ka dekouvri bonè, gen la swenyay pou yo:

- Egzamen pou chache kansè col iteris chak 2 ou biyen 3 ane pou fanm ki gen laj pou yo gwòs.
- Egzamen pou chache kansè tete pou fanm apati 50 jouk rive 74 ane ;
- Egzamen pou chache kansè kolorektal chak 2 ane pou gason ak fanm apati 50 jouk rive 74 ane.

Egzamen pou chache tras satinis pou timoun piti yo

nan kèk viye blòk kay, penti yo kapab genyen plon. Plon an pa bon pou timoun , fòk nou konsilte doktè kap ezèse ou byen doktè PMI (al gade paj. 22).

Egzamen pou chache drepanositoz :

Se yon maladi ki pase apati paran a timoun ki kapab pran li si 2 paran yo genyen li. En Frans, yo fè egzamen sa sou tout timoun ki gen youn nan paran yo ki sòti lafrik, o zantiy ou giyàn.

Ki kote w kapab fè yo fè yon bila sante ?

Ale bò kote doktè kap egzèse lap pweskri w ekzamen pou w fè nan laboratwa, ou bò kote sant egzamen sante sekirite sosiyal la. (mande nan sant sekirite sosiyal la).



VIH-sida

C'est quoi le « sida » ?

Le sida (syndrome d'immunodéficience acquise, « AIDS » en anglais) est une maladie provoquée par un virus appelé VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Progressivement, ce virus détruit le système de défense de l'organisme : il s'attaque en particulier aux globules blancs appelés « lymphocytes CD4 ».

Quelle différence y a-t-il entre « être séropositif » et « avoir le sida » ?

Être séropositif, c'est être porteur du virus, même si aucun signe de la maladie n'apparaît. Une personne séropositive peut vivre des années avec le virus en se sentant en bonne santé, sans que la maladie se déclare (mais attention : la personne peut transmettre le virus). Quand le nombre de CD4 est trop bas, des infections « opportunistes » graves peuvent survenir. C'est à ce stade que l'on parle de la maladie du sida.

Comment se transmet le virus du sida ?

Trois voies de transmission sont possibles et ce sont les seules :

- **les relations sexuelles sans préservatif** avec une personne infectée ;
- **de la mère à l'enfant,** lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement maternel ;
- **le sang,** injections ou perfusions réalisées avec du matériel souillé, contact de sang infecté avec une plaie ouverte, transfusion sanguine non contrôlée.

Il n'existe pas d'autres modes de transmission. Le virus ne se transmet ni par la salive ni par les moustiques. On ne peut être contaminé par le virus en embrassant une personne séropositive, en lui serrant la main, en buvant dans le même verre qu'elle ou en partageant son repas.

Jèm sida (VIH)



Se ki sa « sida » a ye ?

Sida (sendròm imino-defisiyans akiz, « AIDS » an anglè) se yon maladi ke yon jèm bay yo rele VIH (Viris iminodefisyans imèn). Piti piti jèm sa a ap detwi sistèm defans oganis ou, li atake sitou globil blan yo rele « lenfosit CD4 ».

Ki diferans ki genyen ant moun ki « seropozitif » ak moun ki « gen sida » ?

ou seropozitif se lè w gen jèm nan sou ou san ke okenn siy maladi a pa parèt. Yon moun ki seropozitif kapab viv anpil ane avèk jèmnan san ke li pa malad, san ke maladi a pa deklare (men atansiyon : moun sa kapab bay lòt moun jèm la). Lè CD4 la trò ba, anpil infeksiyon « pwofitè» malouk kapab parèt. Se lè sa ke yo pale de maladi sidaa.

Koman w kap trape jèm sida a ?

3 jan w kapab trape e se yo menm sèl. :

- **Fè bagay san w pa mete kapòt** avèk yon moun ki genyen li.
- **Manman ka bay pitit** pandan yo gwòs, lè akouchman ou byen lè yap bay timoun yo tete ;
- **san** : Piki ou biyen seròm ki fèt avèk bagay sal, kontak san ki infekte avèk yon blese ki ouvè, transfiziyon san ki pa kontrole.

Pa gen lòt jan pou w trape li.

Jèm sa pa pase pa krache, ni avèk moustik . Ou pa ka pran sida si w bo yon moun ki seropozitif, nilè wap bay lanmen , si w bwè nan menm vè avèk li ou biyen si w manje nan menm asyèt avè'l.



VIH-sida

Comment éviter d'être contaminé par le VIH ?

Le seul moyen de se protéger du virus du sida lors d'un rapport sexuel est d'utiliser un préservatif. Il existe des préservatifs masculins et féminins. Ils protègent du virus du sida, des infections sexuellement transmissibles (IST, voir p. 44) et des grossesses non désirées.

Les préservatifs s'achètent en pharmacies, dans les supermarchés et dans des distributeurs. Certaines associations les délivrent gratuitement.



Respectez bien le mode d'emploi du préservatif (en cas de doute, demandez à votre médecin) :

- vérifiez que l'emballage porte la mention « CE » ;
- vérifiez la date limite d'utilisation ;
- un préservatif ne doit servir qu'une seule fois ;
- il ne faut surtout pas superposer 2 préservatifs.

Et si l'on veut arrêter d'utiliser le préservatif ?

Dans le cadre d'une relation durable et avant de cesser d'utiliser le préservatif, il est important de **faire le test de dépistage** :

- si le test est négatif pour les deux partenaires et si les deux partenaires sont fidèles l'un à l'autre, il est alors possible d'abandonner le préservatif. Attention, en cas de relation avec un autre partenaire, il est impératif d'utiliser un préservatif ;
- si le test est positif, cela permet d'être soigné mais aussi de prendre des précautions pour ne pas transmettre le virus, en utilisant un préservatif.



Kòman w kapab evite w pran jèm sida VIH ?

Sèl mwayen pou w pwoteje w ak jèm sida lè wap fè bagay se lè w sèvi ak kapòt. Gen kapòt pou gason e genyen pou fanm. Yo pwoteje w kont jèm sida ak lòt infeksiyon ke ou kap pran lè wap fè bagay (IST, gade paj 44) Kapòt anpeche w gwòs san w pa vle. Ou kapab achte kapòt nan famasi, nan makèt ak nan distribitè. Gen asosiyasiyon ki bay yo gratis.



Biyen respekte koman pou sèvi ak kapòt la (Si ou pa konen mande doktè w) :

- gade biyen ke anvlop la make siy « CE » ;
- gade biyen dèniye dat ou kap sèvi avèk li ;
- yon kapòt dwe sèvi ke yon sèl fwa;
- sitou pa mete yon kapòt sou lòt.

E si w vle sispann sèvi ak kapòt la ?

Lè se yon relasiyon ki long e si w vle kanpe sèvi ak kapòt, li impòtan pou w fè egzamen **pou chache jèm sida** :

- si rezilta a negatif pou tou de moun yo e si tou de fidèl, li posib pou w kite afè kapòt la. Atansiyon, lè wap fè bagay avèk yon lòt moun, fòk ou mete kapòt ;

- si rezilta a positif, sa pèmèt ou kab pran la swenyay, men fò w pran prekosiyon tou pou w pa bay lot moun jèm sida se pou sa pou w sèvi ak kapòt.



VIH-sida

Quand faire un test de dépistage du VIH ?

Il faut faire un test de dépistage si l'on a pris un risque.
« Prendre un risque », cela signifie :

- que l'on n'a pas utilisé de préservatif pour une pénétration (vaginale ou anale) ou pour un rapport bouche/sexe ;
- que le préservatif a craqué ;
- que l'on a reçu, dans le passé, une perfusion ou une injection avec du matériel souillé.

La contamination n'est pas systématique mais il suffit d'avoir pris l'un de ces risques **une fois** pour risquer d'être contaminé. C'est pourquoi il est très important de consulter un médecin sans attendre. Le médecin respecte le secret professionnel et la confidentialité des entretiens.

Où faire un dépistage du VIH ?

Il existe plusieurs possibilités : dans les Consultations de dépistage anonyme et gratuit (CDAG), chez le médecin, dans un centre de planification familiale, dans un centre spécialisé pour les infections sexuellement transmissibles (IST), dans un hôpital...

Dans un CDAG, le test est gratuit pour tous. Il est également anonyme : on n'a pas besoin de donner son nom et, aucun papier n'est à présenter.

Vous venez d'être exposé(e) à un risque :
Signalez-le au plus tôt, si possible dans les 4 heures qui suivent la prise de risque, au plus tard dans les 48 heures.
Demandez une prophylaxie d'urgence.



Ki lè pou w fè egzamen pou w chache jèm sida ?

Fòk ou fè egzamen pou w chache jèm sida lè w pran yon risk.
« Pran yon risk », sa vle di :

- ke nou pa sèvi ak kapòt lè gen foure (nan seks ou nan dèyè) ou pou yon rapò bouch / sex ;
- ke kapòt la pete;
- ke nou pran piki ou biyen yon seròm avèk bagay ki sal

kontaminasiyon a pa toujou fèt tout tan men menm si w pran risk la yon **sèl fwa** li kont pou w kontamine. Se pou sa li enpòtan pou w konsilte yon doktè san w pa tann.

Doktè a respekte bagay ki pa pou repete e la pe bouch li sou sa ke nou di.

Ki kote pou ou fè egzamen pou chache jèm VIH ?

Gen anpil jan pou w fè egzamen pou w chache jèm VIH. san non e'l gratis (CDAG), kay yon doktè, nan yon sant planing familial, nan yon sant ki espesiyalize pou infeksiyon w kap fè nan fè bagay (IST), nan yon lopital...

Nan CDAG, egzamen a gratis pou tout moun. Yo pap mande w non w : ou pa bezwen bay non w e ou pa gen okenn papiye pou w prezante.

Où sòt pran yon risk :
Di sa la pou la, si w kapab 48 è tan apre ou finn pran risk la,
Epou pita apre 2 jou.
Mande la menm yon tretman pwofilaxi la pou la.



VIH-sida

Deux situations se présentent :

- **Vous avez pris un risque il y a moins de 48 heures (2 jours)** avec un(e) partenaire dont vous savez qu'il(elle) est séropositif(ve) ou avec un(e) partenaire dont vous ne savez pas si il(elle) est ou non séropositif(ve) : rendez-vous **au plus vite**, si possible avec votre partenaire, aux urgences d'un hôpital. Le médecin examinera avec vous la situation et vous proposera éventuellement un traitement de un mois, qui peut empêcher la contamination.
- **Vous avez pris un risque il y a plus de 48 heures :** consultez **rapidement** votre médecin ou allez dans une Consultation de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) ou à l'hôpital. On vous dira quand faire le test et on vous donnera tous les conseils utiles.

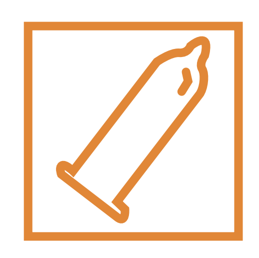
Si vous avez un doute, n'hésitez pas à consulter le plus tôt possible. En attendant les résultats du test, les partenaires devront se protéger.

Comment aider une personne séropositive ?

Les personnes séropositives ont besoin d'être entourées et de savoir qu'elles peuvent compter sur leur famille ou leurs amis. Le principal est de savoir être présent lorsqu'elles en ressentent le besoin. Sida Info Service peut répondre à des questions difficiles, apporter un soutien moral et orienter vers des associations locales.



Pour toute information, appelez Sida Info Service :
0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)



De ka kap prezante :

- **Ou te pran yon risk sa fè mwens ke 2 jou (48 è)** avèk yon moun ke w pa te konnen ki seropozitif ou biyen avèk yon moun ou pa konnen si wi ou biyen non li seropozitif : ale **la pou la**, si w kapab avèk moun nan, nan ijans yon lopital. Doktè a ap reflechi sou pwoblèm nan avèk ou e li kapab ba w yon tretman yon mwa, ki kap anpeche ke w kontamine.
- **Ou pran yon risk sa fè plis ke 2 jou ou biyen 48 è** : al wè doktè w **la pou la** ou biyen ale nan yon sant kote yo fè egzamen san ke w pa bay non w e san w pa paye. (CDAG) ou biyen nan lopital. Yap di w nan ki moman pou w fè egzamen e yap ba w konsey wap bezwen.

Si w gen dout, pa tann pou w al wè doktè . Pandan wap tann rezilta egzamen yo, moun ki te kouche ansanm yo dwe met kapòt.

Kòman ou kap ede yon moun ki seropozitif ?

Moun ki seropozitif yo dwe gen bon entouraj e yo dwe konnen ke yo kapab konte sou fanmi yo ak sou zanmi yo. Pou yo menm, sa ki pi enpòtan se ke yo konnen ke yo gen moun bò kote yo lè yo bezwen. Sida Info Sèvis kap reponn kestiyon ke yap poze tèt yo, kore yo nan moral yo, ou biyen voye yo bay asosiyasion.



Pou tout sa w bezwen konnen, rele
0800 840 800 800 (gratis, 24h/24)



Infections sexuellement transmissibles (IST)

Les IST les plus fréquentes sont la syphilis, l'hépatite B, les chlamydiae, les gonocoques et l'herpès génital. Ce sont des infections bactériennes ou virales transmises par voie sexuelle lors de rapports non protégés (sans préservatif).

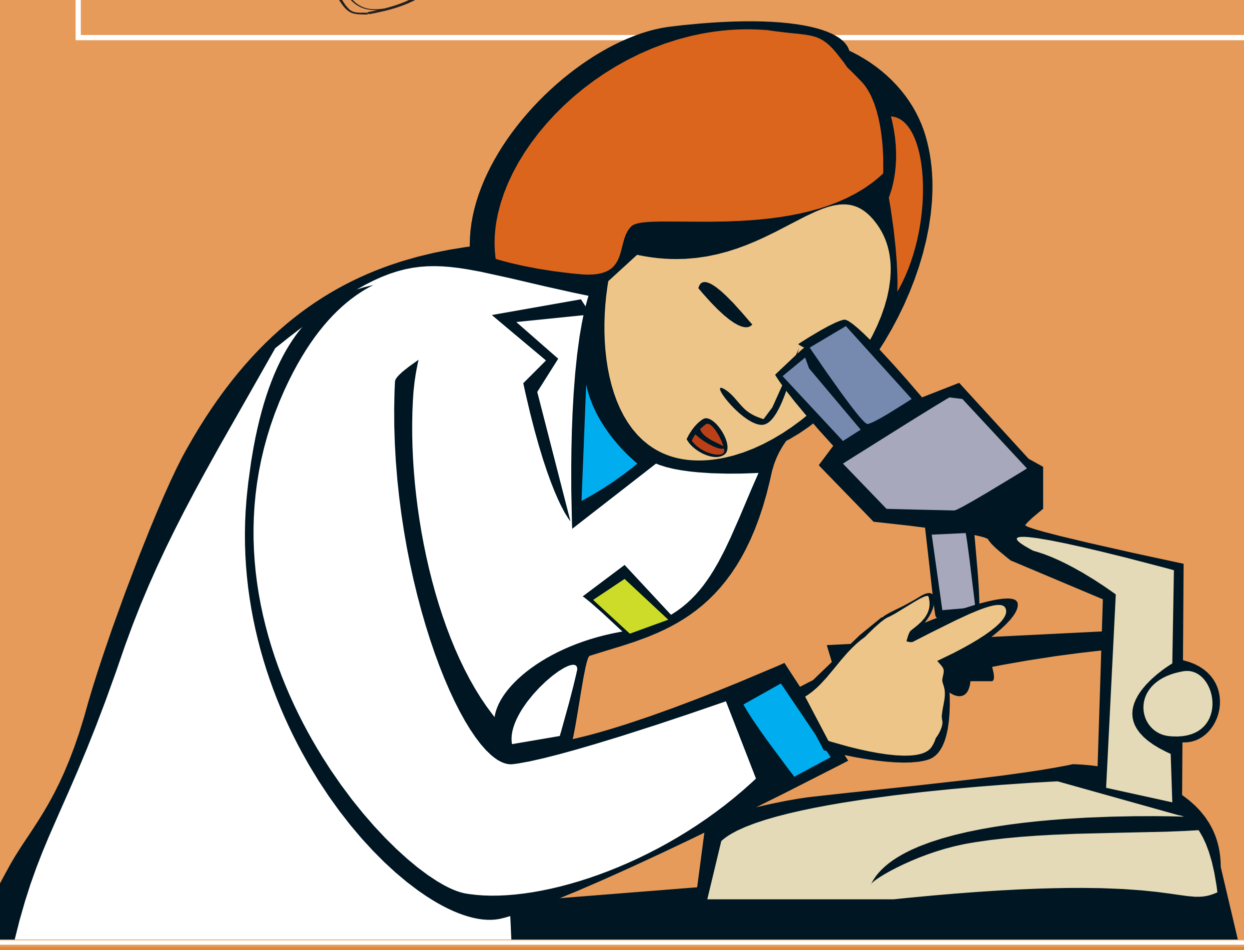
On peut ne ressentir aucun signe de maladie, et pourtant certaines IST peuvent avoir de graves conséquences (entraîner notamment une stérilité chez la femme chez l'homme, ou les deux).

Elles peuvent aussi présenter certains **signes visibles** (verrue, bouton ou plaie sur le sexe, écoulement purulent…). Il est donc important de les dépister tôt pour les traiter efficacement. Comme pour le VIH-sida, le seul moyen de s'en protéger est l'usage du préservatif à chaque rapport.

Pour le dépistage d'une IST : parlez-en avec votre médecin traitant ou le médecin d'un centre spécialisé sur les IST (demandez les coordonnées à Sida Info Service).



0800 840 800 (gratuit, 24 h/24)



Maladi moun ka pran nan fè bagay (MST)



Maladi ou kapab pran nan fè bagay ki pi kouran se sifilis, klamidiya, gonokòk avèk èpès tou. Se infeksiyon ke bacteri bay ak jèm moun pran nan fè bagay, lè yo kouche san yo pa met kapòt.

Maladi a kap pa menm fè remake'l, kèk maladi ou kappran nan fè bagay ka vin tounen yon fwèt pou ou (yo kapfè medam yo pa ka fè piti, mesiye yo tou, ou biyen tou lè de).

Yo kapab pete sou kò w (klou, bouton ou biyen blesi sou seks ou, koulman...). Fòk ou fè egzamen pou yo kap trete kòmilsedwa. Menm jan ak jèm sida, sèl jan pou w pa pran nan yo se kapòt pou w mete.

Sa pou w fè pou chache jèm maladi ou kap prannan fè bagay IST

Pale de sa ak doktè kap okipe w la ou biyen ak yon doktè yon sant espasiyalize sou maladi ke moun pran nan fè bagay IST

(mande koman pouw fè pou w trouve Sida Info Service)
0800 840 800



Hépatite virale B

Les virus de l'hépatite B ou C peuvent être responsables d'infections aiguës et/ou chroniques à l'origine de complications graves du foie.

- **L'hépatite B chronique** est plus souvent rencontrée chez les personnes originaires d'Afrique de l'Ouest, d'Asie de l'Est, d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est et d'Afrique du Nord.

Il existe 4 modes de transmission du virus de l'hépatite B (VHB) :

- les relations sexuelles non protégées ;
- le contact direct ou indirect avec du sang infecté (piqûre, contact des muqueuses avec du matériel souillé, usage de drogues par voie intraveineuse ou par le nez, piercing, tatouage en l'absence de règles strictes d'hygiène) ;
- la transmission de la mère à l'enfant ;
- les contacts non sexuels des personnes vivant avec un sujet infecté, par partage d'objets de toilette piquants ou coupants (rasoir, brosse à dents...).

Il est important de dépister la maladie et de s'en protéger.
Selon les résultats du dépistage, une vaccination pourra être proposée par le médecin.

Jèm epatit B



Enfeksiyon jèm epatite B ak C gwo enfeksiyon ki mal pou pati ki kap atake fwa w.

- **Jèm epatit B kwonik** yo plis rankontre'l kay moun ki sòt nan Lwès Afrik , Lès Azi, Afrik Santral, Lès Eròp ak Afrik di Nò.

Ou kap pran epatit B 4 jan (VHB) :

- lè w fè bagay san ou pa pwoteje w ;
- lè san w antre an kontak avèk lòt san kontamine (piki, lè mikez ou touche babay sal, lè wap pike w pou ou pran dròg, lè wap snife, fè pèsinn, fè tatwaj san w pa veyatif sou pwòpte ;
- lè manman bay timoun li ;
- relasiyon ki pa gen anyen pou wè avèk moun ki kontamine, lè yap sèvi avèk menm bagay pou fè twalèt, bagay ki kap pike ou biyen koupe w (làm razwa, bwòsadan...).

Li enpòtan pou w fè egzamen pou maladi sa yo e pou w pwoteje tèt ou.

Dapre rezilta egzamen yo, doktè kapmande pou w pran vaksen.



Hépatite virale C

- **L'hépatite C chronique** se rencontre plus souvent chez les personnes originaires d'Afrique centrale, d'Europe de l'Est, d'Afrique du Nord, d'Asie centrale, d'Asie du Sud, du Proche-Orient et d'Amérique du Sud.
  Plus l'hépatite est dépistée tôt, plus la personne peut bénéficier de soins précocement.

On recherche en particulier le virus de l'hépatite C (VHC), s'il existe des situations à risque :

- actes médicaux réalisés avant 1992 en France (intervention chirurgicale lourde, séjour en réanimation, greffe, transfusion, accouchement difficile...) ;
- hémodialyse ;
- utilisation de drogues par voie intraveineuse ou par le nez ;
- enfants nés de mères séropositives pour le VHC ;
- partenaires sexuels des personnes atteintes par le VHC ;
- personnes s'étant fait faire un tatouage ou un piercing ;
- personnes ayant été en prison.

Jèm epatit C



- **epatit C kwonik** ou trouve'l pi souvan kay moun ki sòt Afrik Santral, nan Lès Ewòp, nan Nò Afrik, Azi Santral, Nan Sid Azi, nan Pwòchoryan ak Amerik Disid. Plis ou wè jèm epatit la bonè, plis moun nan kap jwenn swen bonè.

Yo sitou chache jèm epatit C (VHC), si w nan kondisiyon pou w pran risk :

- manèv doktè fè an 1992 (gwo operasiyon, seyans pou rebay moun nanm, grèf, chanje san, akouchman ki di...) ;
- emodiyaliz ;
- pran dwòg ak piki lè wap snife;
- timoun ki fèt alòs ke paran yo seropozitif VHC ;
- moun ki kouche ak moun ki gen jèm VHC ;
- moun ki te fè tatwaj ak moun ki fè pèsinn;
- moun ki te nan prizon.



Tuberculose

La tuberculose est une maladie infectieuse dont le microbe responsable se nomme bacille de Koch ou « BK ».
La maladie peut toucher tous les organes mais elle atteint le plus souvent les poumons : on parle de tuberculose pulmonaire, qui est la seule forme de tuberculose contagieuse.
La maladie se transmet en respirant des BK au contact étroit d'un malade qui tousse et envoie des BK dans l'air.

Le signe le plus fréquent de la maladie est la toux persistante, avec ou sans crachats (expectorations)

On peut souffrir aussi de douleurs thoraciques, d'essoufflement, de fatigue, de fièvre, de sueurs nocturnes et d'amaigrissement.
En cas de toux depuis plus de un mois, il faut consulter rapidement un médecin qui prescrira une radiographie des poumons et une recherche de BK dans les crachats (examen direct et cultures).
Il faut apporter toutes les anciennes radiographies au médecin qui pourra les comparer avec les nouvelles radiographies.

Plus la maladie est soignée tôt, moins elle s'aggrave et moins elle se transmet aux proches.

Si le malade est contagieux, il doit être hospitalisé le temps que le traitement stérilise les crachats, pour une durée d'au moins 15 jours.

La découverte d'un cas de tuberculose conduit à une enquête médicale dans l'entourage du malade pour rechercher et traiter d'autres personnes infectées ou malades

Il est donc très important de répondre aux convocations, surtout s'il y a des enfants, des femmes enceintes, des personnes immunodéprimées ou âgées dans l'entourage. Le centre antituberculeux est tenu au secret professionnel (confidentialité).

Tibèkiloz



Tibèkiloz se yon maladi ki kap infekte w mikròb ki bay li rele basiy de Kòk « BK ». li kap atake anbann kote nan kò w, men se poumon w li frape pi souvan : se pa pou w anyen yo konn pale afè **tibèkiloz nan poumon**, ki se sèl janqui

Li kap pase **de yon moun a yon lòt moun**. Ou kap pran maladi ya lè w respire BK lè w viv kole sere ak yon moun ki gen maladi kap touse e kap simen BK nan lè a.

siy ki montre ou gen maladi a se lè wap touse anpil, ke w ap krache ou pa (ekspektorasiyon). Ou kap gen doulè nan kaj torasik ou anlè, ou bouke , ou gen fiyèv, swe lanwit ak lè wap seche. Si wap **touse depi plis ke yon mwa, fòk w al wè doktè** kap fè w fè radiyografi pou poumon w. Lap chache BK nan krache w yo tou (egzamen ak kilti).Fòk ou mache avèk lòt radiyografi pou doktè a kap konpare yo avèk sa ki fenk fèt yo.

Plis ou pran la swenyay bonè pou maladi a, mwens lap vinn grav e pipiti wap pase'l bay moun ki pre w.

Si malad la ap bay lòt moun maladi a, fòk li entène pou tretman kap toupizi jèm krache yo, pandan 15 jou o mwen.

Lè yo dekouvri ke gen yon moun ki gen tibèkiloz yo konsilte moun ki viv avèk li pou chache lòt moun ki gen jèm e ki malad tou pou bay yo la swenyay.

Li inpòtan pou nou ale lè yo voye chache nou, sitou si gen timoun, fanm gwòs, moun ki pa finn yès ak granmoun nan kay la. Sant kapokipe afè tibèkiloz oblije pa pagen pale zafè moun kak resevwa la swenyay.



Tuberculose

Le traitement de la tuberculose associe plusieurs antibiotiques

Il guérit la maladie à condition d'être pris chaque jour pendant au moins 6 mois.

Où consulter pour soigner la tuberculose ?

- Avec la sécurité sociale « de base », la CMU complémentaire l'AME (voir p. 8-18), on peut consulter un médecin pour dépister la maladie et commencer le traitement.
- Les Centres de lutte antituberculeuse (Clat) sont des services publics qui soignent gratuitement tous les malades, avec ou sans papiers. Ils sont présents dans chaque département (demandez l'adresse au CCAS de la mairie).







Nan lit kont tibèkiloz gen anpil antibiyotik ki met ansanm.
Maladi a geri si w pran yo chak jou.

Ki kote yo bay la swenyay pou tibèkiloz ?

- Avèk sekirite sosiyal ou, CMU-konplemantè ou biyen AME(al gade paj 8-18) ou kapab al wè doktè pou chache maladi a e kòmanse pran la swenyay.
- Sant kote yap lite kont tibèkiloz (CLAT) se sèvis leta ki bay tout moun ki malad la swenyay gratis. menm si yo regiliye mensi yo pa gen papiye. Genyen nan chak depatman. (mande adrès CCAS nan meri a.)



Vaccination

Les vaccinations constituent un des moyens essentiels de **prévention de certaines maladies infectieuses.** Leur objectif est de protéger chaque personne contre une maladie et de lutter contre les épidémies. En France, la qualité des vaccins fait l'objet d'une surveillance rigoureuse.

Le calendrier vaccinal en France

Les vaccins suivent un calendrier régulièrement mis à jour par le ministère de la Santé, disponible auprès des centres de vaccination et des PMI (voir p. 22) :

- certains vaccins sont obligatoires : diphtérie, tétanos, poliomyélite et tuberculose (BCG) dans certains cas ;
- d'autres sont recommandés selon l'âge, le sexe et l'exposition à certains risques.

Le calendrier vaccinal traduit en 8 langues est téléchargeable sur le site de l'Anaem :
www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

Où se faire vacciner ?

Les vaccinations obligatoires sont assurées gratuitement dans les centres de vaccination et à la PMI pour les enfants jusqu'à 6 ans (demander les adresses au CCAS de la mairie). Certains départements ont élargi la gratuité à d'autres vaccinations, dont l'hépatite B.

Les centres de santé et les médecins traitants assurent également le suivi des vaccinations. Les vaccins sont presque tous remboursés à 65 % par la Sécurité sociale ; ils sont intégralement pris en charge avec la CMU complémentaire ou l'AME (voir p. 12-18).



Attention ! Il n'existe pas de vaccin contre le VIH-sida, c'est pourquoi la prévention est importante.

Vaksinasiyon



Vaksinasiyon se yon nan mwayen enpòtan pou **evite kèk jèm maladi**. Yo la pou pwoteje chak moun pou yo pa pran maladi e yap lite kont epidemi. An Frans, yo fè atansiyon anpil ak vaksen moun ap pran.

Almanak vaksen an Frans.

Lòd vaksen yo swiv almanak ministè sante isit rafrechi tout tan, ou kapab trouve yo nan sant vaksinasiyon ak nan PMI (al gade paj 22):

- Gen vaksen ou oblije pran : difteri, tetanos, poliyo ak tibèkiloz (BCG) nan kèk ka ;
- gen lòt yo rekomande dapre laj ou, seks ou ak lè ou ekspose pou pran kèk risk.

Almanak pou paran vaksen tradui nan 8 lang
Eou kapab chaje'l sou sit Anaem :
www.anaem.social.fr/IMG/pdf/Vaccination.pdf

Ki kote w kap pran vaksen?

Vaksen ke w oblije pran yo, yo bay yo gratis nan sant vaksinasiyon, nan PMI pou timoun jiskaske yo gen 6 lane (mande adrès yo nan CCAS meri yo). Gen kèk depatman ki bay lòt vaksen gratis, tankou epatit B.

Genyen sant avèk doktè kat okipe w la ki veye nan ki pwen ou ye ak vaksen ou gen pou w pran. Sekirite soiyal remèt ou lajan preske tout vaksen ke w pran, se 65% pou san lajan yo remèt ou. CMU-konplemantè ou biyen AME (al gade paj 12-18).



Atansiyon pa gen vaksen kont sida se pou sa pou w pwotéje tèt ou e se bagay ki enpòtan.



Mode de vie / Nutrition

Nutrition et activité physique

Chacun mange à sa façon, selon ses habitudes, son âge, son appétit, ses dépenses physiques. Mais une règle est valable pour tous : **manger un peu de tout, chaque groupe d'aliments devant être représenté à chaque repas.**
Pour économiser de l'argent, acheter les fruits et légumes de saison et faire ses courses en fin de marché.

Pour rester en bonne santé, voici quelques conseils à suivre, chaque jour :



- fruits et légumes (frais, en conserve ou surgelés) : au moins 5 par jour ;



- pains, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit ;



- lait et produits laitiers (yaourts, fromages) : 3 par jour. Les produits laitiers ne sont pas réservés aux enfants ;

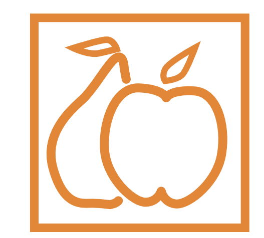


- viandes, volaille, produits de la pêche et œufs : 1 à 2 fois par jour ;



- matières grasses ajoutées : limiter la consommation. Attention aux aliments frits, aux chips, aux noix de cajou… On peut mesurer l'huile de cuisson plutôt que de verser « à vue » l'huile dans le plat : une à deux cuillerées par jour et par personne ;

Mód de vi / Nitrisyion



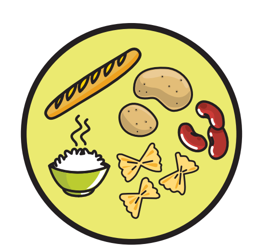
Sa wap manje avèk mouvman kò w

Chak moun manje nan maniyè pa li, dapre abitid li, laj li, apeti kel genyen, enèji lap depanse. Men gen yon règ ki vo pou tout moun : **manje yon ti kras nan tout bagay, chak kategori manje dwe gen plas li nan tout sa wap met nan vant ou**.
Pou w fè ekonomi, achte fwi ak legim sezon, al nan mache lè'l pral fini.

Pou w kap rete an bonn sante, gen kèk konsèy pou w suiv chak jou :



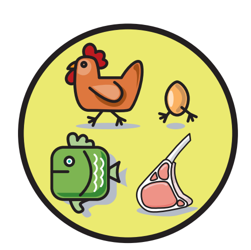
- Fwi ak legim (fre, nan bwat ou biyen sa ki glase) : 5 fwa pa jou o mwen ;



- Pen, sereyal ou biyen pòm de tè ak legim sèk : chak fwa wap manje e dapre apeti w;



- Lèt ak lòt manje ki gen lèt ladan yo (yawout ak fwomaj) : 3 chak jou. Manje ki gen lèt ladann se pa pou timoun sèlman ;



- Viyann, bèt ki gen zèl, pwodui lanmè ak dlo dous, ak ze: 1 ou biyen 2 fwa chak jou;



- Mete an plis manje ki gen grès : fòn pa manje twòp nan kategori sa. Pa manje twòp fritay, chips, nwa kajou... Mezire lwil wap mete nan manje tan pou w vide'l nan manje a: yonn ou biyen 2 kiyè chak jou e pou chak moun;



Mode de vie / Nutrition / Tabac



- produits sucrés : limiter la consommation. Attention aux boissons sucrées et aux aliments qui sont à la fois gras et sucrés (pâtisseries, glaces, sucreries, barres chocolatées...) ;



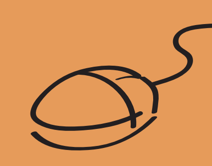
- boissons : eau à volonté. Penser aussi à diminuer la quantité de sucre dans les boissons chaudes. En France, on peut boire l'eau du robinet : elle est saine. Limiter la consommation de boissons alcoolisées ;



- sel : limiter la consommation ;



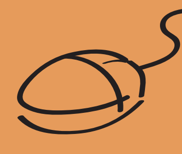
- activité physique : pratiquer au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour. Il ne s'agit pas forcément de sport, ce peut être marcher à pied, monter les escaliers, faire le ménage... **Pour les enfants, limiter le temps passé devant la télévision. Préférer des activités à l'extérieur.**



Pour en savoir plus : www.mangerbouger.fr

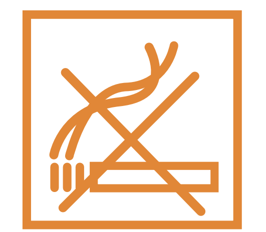
Tabac

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas fumer (surtout en cas de grossesse). Éviter en particulier de fumer en présence d'enfants, de femmes enceintes et de personnes sensibles (asthme). Fumer provoque des cancers et des maladies cardiovasculaires comme l'infarctus.



Pour en savoir plus : www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0825 309 310
de 8 h à 20 h du lundi au samedi (0,15 €/min)

Mód de vi / Nitrisyion / Tabak

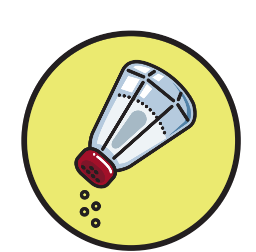




- Manje ki gen sik ladann: pa manje twòp ladan yo. Pa bwè twòp bagay sikre e pa manje bagay ki gen twòp grès (gato, krèm, sirèt, chokola...)



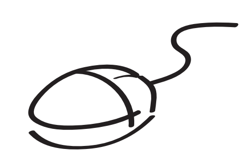
- Bwason : anpil dlo. Pa mete twòp sik nan bwason cho. An Frans, nou kap bwè dlo tiyo: li sen. Pa bwè twòp alkòl.



- Sèl : pa manje twòp sèl.



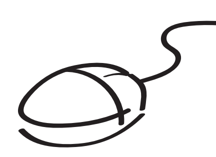
- Mouvman kò w : mache o mwen 30 minit chak jou biyen vit. Se pa espò an tan ke tèl sa ye, mache, monte eskaliye, fè menaj...
  Pa kite timoun yo rete twòp devan televisiyon.
  Li pi bon pou w fè yo bouje deyò.



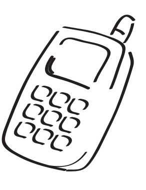
Pou'n aprann plis : www.mangerbouger.fr

Tabac.

Pou w kap rete an bòn sante, pa fimen, (sitou si w gwòs). Li enpòtan pou w pa fimen devan timoun, fanm ansent e moun ki sansib (asmatik). Fimen bay kansè ak maladi kadiyovaskilè tankou kriz kadiyak.



Pou w konn plis bagay www.tabacinfoservice.fr
Tabac Info Service 0825 309 310
de 8h -20hsòti lendi rive samdi. (0,15 €/min)





Mode de vie / Alcool

Alcool

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de ne pas consommer plus de 3 verres d'alcool par jour pour les hommes et 2 verres pour les femmes. Il ne faut pas du tout boire d'alcool dans certaines situations :

- prise de médicaments ;
- maladie chronique (épilepsie, hépatite) ;
- grossesse ou allaitement : l'alcool est dangereux pour le bébé ;
- conduite de véhicule ou machine dangereuse.

Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, une coupe de champagne, un ballon de vin, un verre de pastis...



Consommés au-delà de 3 verres par jour pour l'homme et de 2 pour la femme, tous les alcools présentent le même danger.

Pour rester en bonne santé, diminuez votre consommation.



Pour en savoir plus :
Écoute Alcool 0811 91 30 30 (7 j/sur 7)



Alkòl
Pou w kap rete an bonn sante, fòk ou pa bwè plis ke 3 vè alkòl chak jou pou mesiye yo ak 2 vè pou fanm. Gen kèk sikonstans ki mande pou w pa bwè alkòl ditou:

- lè wap pran medikaman ;
- maladi kwonik (malkadi, epatit) ;
- lè w gwòs ou biyen lè wap bay timoun tete : alkòl pa bon pou tibebe;
- lè wap kondui machin ou biyen lè wap sèvi avèk bagay danje.

Gen menm kantite alkól nan yon demi biè, yon vè chanpay, yon vè divin, yon vè pastis

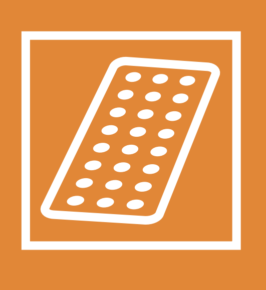


Lè yon gason bwè plis ké 3 vè pa jou, 2 vè pou yon fanm, tout alkól gen menm danje.

Pou ou kab rete en bón sante, pa bwe tróp.



Pou w aprann plis:
Écoute Alcool 0811 91 30 30 (7 j/sur 7)



Contraception

Quel moyen utiliser pour éviter une grossesse ?
Il existe un grand nombre de moyens de contraception :

- **Le préservatif (masculin ou féminin) :** il est à usage unique. Il permet d'éviter une grossesse, il protège du VIH-sida et des autres infections sexuellement transmissibles (IST) (voir p. 44). Le préservatif féminin permet de se protéger si le partenaire n'utilise pas le préservatif masculin. Il est en vente en pharmacies (environ 2 €) et délivré gratuitement par certaines associations.

- **La pilule contraceptive** : elle est prescrite par un médecin pour éviter les grossesses et il faut la prendre très régulièrement. Lorsqu'on vient de rencontrer son(sa) partenaire, ou lorsqu'on a différents partenaires, il est important d'utiliser, en plus de la pilule, le préservatif pour être protégé du VIH et des IST (voir p. 38 et 44).
  Coûtant de 3 à 7 € pour 3 mois, certaines pilules sont remboursées par la Sécurité sociale ou l'AME.

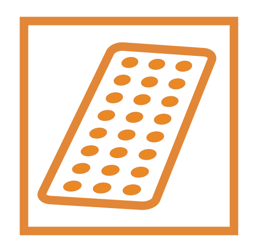
- **Les dispositifs intra-utérins** (stérilets) sont efficaces pendant plusieurs années. Ils sont pris en charge par la Sécurité sociale.

- **L'implant** est posé sous la peau du bras et reste actif pendant 3 ans. Il est pris en charge par la Sécurité sociale.

- **Le timbre et l'anneau contraceptifs** délivrent des hormones comme la pilule. Ils ne sont pas pris en charge par la Sécurité sociale.

- **Les méthodes locales** (capes, spermicides…) : voir avec un médecin ou une sage-femme.

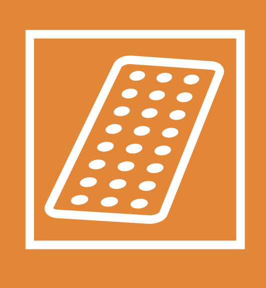
Kontrasepsyon



Ki mwayen ou itilize pou evite yon grosès ?

Genyen anpil mwayen kontrasepsyon

- **Kapòt** (gason ou biyen fanm). Se yon sèl fwa pou w sèvi avèk li. Li anpeche fanm nan gwòs, li fò w pa pran VIH-sida ak lòt enfeksiyon ou jwen lè wap fè bagay (IST) (gade p. 44). Kapòt pou fannm nan pètèt li pwoteje tèt li si mesiye a pa sèvi avèk kapòt pou gason .Yo vann li nan famasi (pou 2 €) e gen asosiasiyon ki bay li gratis .
- **Grenn Kontrasepsiyon.** Se yon doktè ki bay li pou evite grosès e fòk ou pran li chak jou. Lè w fèk renkontre yon gason ou yon fi, ou lè w kouche avèk anpil moun, li enpòtan pou sèvi en plis grenn pou w pa gwòs la avèk kapòt pou w pa pran sida VIH ak IST (gade p. 38-44). 3 a 7 € pou 3 mwa, gen anpil grenn ke sekirite sosiyal ou biyen AME remèt ou lajan sou li.
- **Bagay ou mete andan seks ou** (esterilè) esterilè a bon pandan plisiyè ane. Asirans maladi remèt ou lajan sou yo.
- yo mete Implant an sou po bra ou e li bon pandan twa lane. **Sekirite sosial** remèt ou lajan ké li koute a.
- **Timb avèk zanno kontrasepsiyon** bay òmòn tankou pilil la. Asirans maladi pa remèt lajan sou yo .
- **Metòd lokal** : kap, spèmisid... Wè avèk yon doktè ou biyen yon fanm saj.



Contraception

Les centres de planification familiale (CPEF ou planning familial) assurent les consultations et la délivrance gratuites des moyens de contraception.



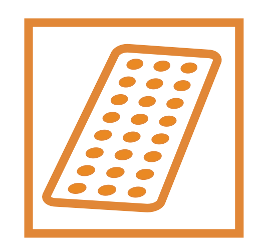
Écoute Sexualité Contraception : 0800 803 803
www.sante.gouv.fr (mot-clé : contraception)

- En cas d'oubli de pilule, de rapport sexuel non protégé et/ou de préservatif qui a craqué, il existe des méthodes de « contraception d'urgence » pour éviter de poursuivre la grossesse. Il faut consulter au plus vite le médecin, le pharmacien ou le centre de planning familial.
- L'interruption volontaire de grossesse (IVG) est autorisée en France jusqu'à 12 semaines de grossesse ou 14 semaines de retard de règles. Si la femme ne souhaite pas poursuivre la grossesse, elle doit consulter au plus vite son médecin ou le centre de planification familiale.

Planning familial



Kontrasepsyon



Sant planin familiyal (CPEF) ou biyen planin familiyal) fè konsiltasiyon e yo bay mwayen pou fè kontrasepsiyon gratis



Ecoute sexualité contraception : 0800 803 803
www.sante.gouv.fr (mo klé :contraception)

- An ka ou ta bliye bwè grennn nan aprè yon rapò seksyèl non proteje oubyen kapòt la chire, gen lot metòd « kontrasepsyion an ijans » pou kanpe grosès la Fok ou konsilte doktè w tout de suit, famasien an ou biyen sant planin familial la. .
- Li otorizé pou sispann volontèman yon grosès an Frans jiskà 12 semenn grosès ou biyen 14 semenn retà règ ou. Si fi an pa vlè kinbe pitit la , li dwe konsilte medsin li o pli vit ou biyen sant planin familial la.



La santé de vos enfants à la maison

Dans la maison, il existe pour les enfants des dangers que l'on peut éviter en ayant en tête quelques conseils :

- ne jamais laisser un enfant seul dans une pièce avec une fenêtre ouverte ;
- ranger les médicaments et les produits d'entretien dans des endroits inaccessibles pour les enfants ;
- ne pas laisser de petits objets ou des petits aliments durs à la portée des enfants ;
- ne jamais laisser un enfant seul dans son bain ;
- toujours garder une main sur bébé quand il est sur une table à langer ;
- rester avec un enfant qui mange sur une chaise haute : la chaise peut se renverser, l'enfant peut glisser et tomber.



Sante timoun yo anndan kay la



Nan kay la, gen danje ke nou ka evite pou timoun nan si nou gen nan tèt nou kèk konsey :

- pa janm kite yon timoun pou kont li nan yon piès avek on fenèt ouvè. ;
- ranje medikaman ak pwodui netoyaj nan kote timoun nan pa kapab jwenn li. ;
- Pa kite ti bagay piti ou biyen ti mòso manjé ki di kote timoun nan ka jwenn li. ;
- Pa janm kite yon timoun sèl nan bin li. ;
- toujou gade yon min sou yon timoun ki sou yon tab lè wap chanje li. ;
- rete avek yon timoun kap manje sou yon chèz ro: chèz la ka ranvèse li, timoun nan ka glise e li ka tonbe.



POUR UN SOUTIEN JURIDIQUE ET SOCIAL

POU YON LÈD LETA AK PWOTEKSIYON LETA

Pour un soutien juridique et social

Les étrangers vivant en France doivent détenir un titre (autorisation) de séjour délivré par la préfecture du lieu de domicile.
Les personnes craignant des persécutions dans leur pays peuvent ***demander l'asile*** *(p. 72).*
Celles qui sont atteintes ***d'une maladie très grave peuvent demander un titre de séjour*** *pour la durée de leurs soins (p. 74). Un* ***soutien juridique*** *est souvent nécessaire (p. 76).*
Les ***droits sociaux (protection sociale)*** *dépendent du titre de séjour (p. 80). Des aides sont possibles pour les* ***besoins du quotidien*** *(p. 84).*

Pou yon lèd leta ak pwoteksiyon leta

Etranje kap viv an Frans dwe genyen yon tit (otorizasyion) de séjou ke prefekti kote yo rete an bay yo. Moun ki pè pèsekisiyon nan peyi yo kab mande azil *(p. 72). Sa yo ki gen yon maladi trè grav kab mande yon tit de sejou pou dire swen yo (p. 74). On soutyien jiridik souvan nécesè (p. 76). Dwa socio w depann de tit sejou w (**proteksyion sosial**) (p. 80). Li posib pou w jwenn èd pou bezwen chak jou (p. 84).*



Droit d’asile

Les personnes ayant fui la persécution peuvent faire une demande d’asile afin d’obtenir le **statut de réfugié** (carte de résident de 10 ans) ou la **protection subsidiaire** (carte de séjour de 1 an) accordés par l’Ofpra (Office français de protection des réfugiés et apatrides).
Il faut d’abord se présenter à la préfecture de son lieu de domicile pour être autorisé à séjourner légalement, puis adresser dans les **21 jours** à l’Ofpra le dossier remis par la préfecture, dans lequel il faut raconter en français (ou faire traduire) les motifs de la demande d’asile.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Pour s’y rendre depuis Paris : RER A4, station « Val-de-Fontenay »
M. le Président de la Commission des Recours des Réfugiés
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Pour s’y rendre depuis Paris : RER A, station « Vincennes »

Si l’Ofpra rejette la demande, il est possible de faire appel dans un délai de **1 mois** auprès de la Commission des recours des réfugiés (CRR). Il est préférable d’être conseillé par un avocat (voir p. 76).

Le Guide officiel d’explication sur la procédure d’asile est disponible gratuitement sur simple demande à la préfecture.

DEMANDE D’ASILE ET CERTIFICAT MÉDICAL
Il arrive que l’Ofpra ou la CRR demandent un certificat médical relatif aux violences et tortures subies au pays.
Mais le plus souvent, le certificat est inutile car il ne constitue pas une « preuve » des tortures. Il n’y a pas d’intérêt à donner des informations médicales sans rapport avec la demande d’asile.
Pour obtenir un certificat médical, il faut s’adresser à son médecin traitant. Tout médecin est habilité à délivrer ce certificat.
Le certificat doit conclure à la compatibilité entre les constatations médico-psychologiques et les déclarations du demandeur.

Dwa azil



Moun ki **fwi pèsekisyion** kapab fè yon **demand azil**, pou yo kab jwenn stati refijie (kat résidan 10 ane) ou biyen **proteksyion sibsidiè** (kat de sejou de 1 an) ke lofpra bay (Ofis fransais de proteksyion des réfigiés et apatrides). Fòk ou alè tou dabò nan prefekti kote ou rete an pou yo otorize sejounen leqalman, epi w gen **21 jou** pou w voye dosie ke prefekti an ba w nan lofpra, w-ap rakonté ladan li an fransè (fè tradui li) réson kif è ou fè yon demand azil.

Ofpra - 201, rue Carnot - 94136 Fontenay-sous-Bois Cedex
Pou ou ale lè w Paris : RER A4, stasyion « Val-de-Fontenay »
M. le Président de la Commission des Recours des Réfugiés
35, rue Cuvier - 93558 Montreuil-sous-Bois Cedex
Pou ou ale lè w à Paris : RER A, stasyion « Vincennes »

Si l'Ofpra rejete demande la, li posib pou di ou pa dakò nan yon delè de **yon mwa** bò kote Commission des recours des réfugiés (CRR). Li pi bon si ou konseye pa yon avoka (gade p. 76).

Ou kab jwenn Guide ofiyiel ki bay explikasyion sou jan pou ou fè yon demand azil la gratis si ou mande li nan prefekti.

DEMANDE AZILE E SÈTIFIKA MÉDICAL

Sa konn rive ke lofpra ou biyen CRR mande yon sètifika médikal ki pale de violens e toti ke ou sibi nan peyi-w. Men le pli souvan, setifika medikal pa itil, pase ke se pa yon « prèv » de toti li yé. Ou pa gen intérè pou ou bay infomasyion médikal ki pa gen rapò avèk demand d'azil lâ.

Pou jwen yon sètifika, fok ou adrese w a medsin kap swanye la. Nimpòt ki doktè kab ba w yon sètifika. Setifika dwe di menm bagay ant pwoblèm mediko-sikologik et sa moun nan ki mande-l la deklare.



Droit au séjour en cas de maladie très grave

Les personnes atteintes d'une maladie très grave – et qui vivent en France depuis au moins 1 an – peuvent demander une **carte de séjour temporaire** (CST limitée à la durée des soins) avec autorisation de travail, à condition que le traitement nécessaire ne soit pas accessible dans leur pays d'origine. Avant 1 an de résidence en France, une autorisation provisoire de séjour peut être délivrée.

Pour savoir si vous êtes concerné(e),
parlez-en à votre médecin
ou téléphonez aux médecins du Comede :

01 45 21 39 59 (du lundi au vendredi de 9 h à 18 h)

La personne malade doit demander à son médecin de lui délivrer un **rapport médical** détaillant la gravité de la maladie, les examens et les traitements nécessaires, dans une enveloppe fermée avec mention « secret médical » à l'attention du **médecin inspecteur de santé publique** (Misp de la Ddass/préfecture[1]). Il faut ensuite s'adresser à la préfecture de son lieu de domicile où un agent précisera la suite de la procédure. Le rapport médical étant confidentiel, la préfecture n'est pas autorisée à le lire.
La préfecture le transmet au Misp qui donnera un avis favorable ou non.

Attention à ne pas confondre la demande d'asile et la demande de carte de séjour pour maladie très grave.
Si une demande d'asile est en cours, la plupart des préfectures refusent actuellement d'enregistrer une demande de carte de séjour. S'il existe des motifs pour faire les deux demandes simultanément, s'adresser à une association spécialisée ou à un avocat (voir p. 76).

1 Pour Paris, le médecin-chef de la préfecture de police.

Dwa pou w rete si w fè gwo maladi



Moun ki gen yon maladi tré grav et ki ap viv an frans depi o mwen yon ane kapab mande yon **kat de sejou temporè** (CST tan ke swen an dire) avek otorizasyion travay, à kondition ke w pa ka jwenn **tretman ki** nesesè la nan peyi w . Avant ou gen 1 an depi ke ou rete an en Frans, yo kab ba w yon otorizasyion de sejou.

Pou w konin si sa konsène palè de sa avèk medsin w ou biyen telefone medesin Comèd :



01 45 21 39 59 di lindi au vendredi de 9h à 18h

Moun ki malad la dwe mande doktè l pou li ba li yon **rapò medikal** ki detaye jan maladi an grav, egzamen yo et tout trètman ki nèsesè n nan yon anvlòp fèmin ki ékri « **sékrè medikal** » nan atensyion **medsin inspektè de santé piblik** (Misp Ddass/préfekti[1]). Fok ou adrese ou tou bò kote **prefekti** kote ou rete la, se la yon ajan kab di koman sa pral pase. **Rapò médikal la konfidensyiel**, préfekti an pa otorize pou li li. Prefekti la transmèt li bay **Misp** ki ap bay yon wi ou non li dakò.



Atensiyon, mande azil ak mande kat sejou pou gwo maladi se pa menm bagay .

Pandan wap mande azil gen prefekti ki refize anrejistre demann kat sejou . Si gen rezon pou w mande 2 bagay sa a yo menm moman al wè yon asosiyasiyon ki espesiyalize nan bagay sa a ou biyen al wè yon avoka (al gade nan paj 76)

1 Pou Pari, doktè an- chef prefekti polis.



Soutien juridique

Les décisions de l'administration sont écrites et souvent envoyées par courrier. **La « boîte aux lettres » est un outil précieux : il faut s'assurer qu'elle fonctionne ou passer au moins tous les 15 jours à sa domiciliation.** Contrôler attentivement les courriers reçus. En cas de lettre recommandée, le facteur laissera un avis de passage dans la boîte aux lettres : il faut absolument aller chercher cette lettre au bureau de poste dans les 15 jours, sinon elle sera retournée à l'expéditeur et il sera considéré que le destinataire en a eu connaissance.

Soutien d'un avocat

Pour les personnes qui n'ont pas d'argent, les frais d'avocat peuvent dans certains cas être payés par « l'aide juridictionnelle ». Il est possible de choisir librement son avocat, s'il accepte ce mode de paiement. Sinon, il faut demander qu'un avocat soit désigné d'office par le bureau de l'aide juridictionnelle.

L'aide juridictionnelle pour la demande d'asile

Seuls les demandeurs d'asile entrés en France avec un visa ou libérés de « zone d'attente » avec un « sauf-conduit » peuvent demander l'aide juridictionnelle pour être défendus devant la CRR.

L'aide juridictionnelle pour le droit au séjour

Il n'y a pas de condition de titre de séjour pour les recours au tribunal administratif (TA) contre les refus de délivrance de carte de séjour. Les étrangers sans titre de séjour peuvent aussi en bénéficier.

Comment demander l'aide juridictionnelle ?

Réclamer un formulaire à la mairie ou au tribunal et l'adresser :
- soit, pour la procédure d'asile, à la CRR (voir p. 72) ;
- soit, pour un recours contre un refus de titre de séjour, au bureau d'aide juridictionnelle du tribunal de grande instance du lieu de domicile.

Lèd pou defann dwa nan lajistis



Desiziyon administrasiyon pran pou ou, li di w li sou papiye e w resevwa'l pa lapòs : **bwat pou w resevwa lèt se bagay enpòtan, fòk ou pase chak 15 jou kote yo baw adrès la. Biyen gade lèt ou resevwa yo**. Si se yon lèt espesiyal, pòtè lèt la ak kite yon papiye ki di biyen ke'l te pase nan bwat lèt la : fòk w al chache lèt sa a lapòs avan 15 jou pase, sinon yap tounen'l bay moun ki voye'l la e pou la lwa ou konnen ke yo te voye yon lèt pou ou.

Lèd yon avoka.

Pou moun ki pa gen lajan, leta ka ba ou sa yo rele èd jiridiksiyonèl.

Ou kab chwazi avoka ke w vle a si li dakò ak jan yap peye'l. Sinon, fòk ou mande biwo èd jiridiksiyonèl chwazi yonn pou ou.

Ed jiridiksiyonèl lè wap mande azil.

Sof moun ki antre avèk yon viza ou biyen ki jwenn yon lèsepase nan « zone d'attente » ou biyen ke yo lage ak yon « sauf-conduit »kap mande èd jiridiksiyonèl pou yo kap defann ni nan CRR.

Ed jiridiksiyonèl pou w mande sejou (TA)

si yo refize baw kat sejou ou kapab al nan tribinal administratif san kondisiyon. Etranje ki pa gen kat sejou ka jwenn èd jiridiksiyonèl tou.

Kòman pou w mande èd jiridiksiyonèl ?

Mande yon fòmilè nan meri ou biyen nan tribinal e voye l : r :

- ou biyen pou demach azil la nan CRR (al gade paj 72);
- si yo refize baw tit sejou ale nan biwo èd jiridiksiyonèl tribinal gran enstans zòn kote w rete a



Soutien juridique

Il existe des associations de soutien

Pour ceux qui n'ont pas droit à l'aide juridictionnelle, ou pour un conseil, il est possible d'être aidé gratuitement par des associations de soutien aux étrangers.

En cas de reconduite à la frontière (APRF)

Aux personnes sans titre de séjour, la préfecture peut adresser (au guichet, par la police ou par la poste) un arrêté préfectoral de reconduite à la frontière (APRF). L'APRF peut être mis à exécution à tout moment (arrestation, rétention administrative, embarquement). Ceux qui s'opposent à cette mesure (refus d'embarquer) risquent jusqu'à 3 ans de prison et jusqu'à 10 ans d'interdiction du territoire français.

Un recours écrit en annulation de l'APRF peut être déposé ou faxé au tribunal administratif (TA) dans les 48 heures si l'APRF est remis en main propre (y compris les veilles de week-end et jours fériés) **ou dans les 7 jours** s'il est reçu par la poste. Ce recours suspend temporairement l'exécution de la reconduite mais pas la rétention administrative.



Demandez les coordonnées des associations d'aide à :

La Cimade - 01 44 18 60 50

La Fasti - 01 58 53 58 53

La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10

Le Mrap - 01 53 38 99 99

Les personnes placées en rétention administrative peuvent demander à rencontrer le représentant de la Cimade sur place : **DER (Défense des étrangers reconduits).**



Gen asosiyasiyon ki kapab ede w.
pou moun ki pa gen dwa jwenn èd jiridiksiyonèl ou biyen pou yon konsèy, gen asosiyasiyon pou etranje ki kab ede w gratis.

Si yo voye w sou fontiyè pou fè w tounen. (APRF).
Moun ki pa gen tit sejou prefekti kapab ba yo papiye pou yo tounen nan gichè ou biyen la polis ou biyen yo ka resevwa l pa la pòs yo ka aplike sak ekri sou papiye sa a (APRF)nenpòt ki lè(arestasiyon, kenbe w nan sant retansiyon ou biyen voye w tounen lakay). Moun ki padakò ak desiziyon sa a ka pran prizon pou 3 ane e yo pat ka met piye sou tè fransè pandan 10 ane.

Si gen rekou ki fèt ki anile papiye pou fè w tounen lakay (APRF) ou kapab depoze ou biyen voye l pa faks nan tribinal administratif nan 48è si yo remèt ou nan men(menm lavèy wikenn ou biyen jou feriye) **ou biyen nan 7 jou** si se pa lapòs ou jwenn ni . Ak rekou sa a yo pa ka fèw tounen men yo ka kenbe w nan sant retansiyon.



Mande adrès asosiyasiyon ki kab ede w

La Cimade - 01 44 18 60 50

La Fasti - 01 58 53 58 53

La Ligue de Droits de l'Homme - 01 56 55 50 10

Le Mrap - 01 53 38 99 99

Moun ki nan sant retansiyon kapabmande pou wè reprezantan yo Cimade sou place : **DER (Défense des Étrangers Reconduits)**



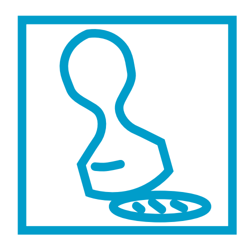
Protection sociale

Les réfugiés et titulaires d'une carte de 10 ans peuvent accéder à l'ensemble de la protection sociale. Les réfugiés statutaires peuvent être hébergés en Centre provisoire d'hébergement (CPH).

Les étrangers titulaires d'une carte de séjour de 1 an peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Oui, en général
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en centre de réadaptation sociale	Possible
Logement en HLM	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI	Non, sauf si 5 ans de résidence régulière
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Oui
Prestations familiales	Oui
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

Proteksiyon leta



Moun ki refijiye ak moun ki gen kat 10 an gen dwa jwenn tout pwoteksiyon sosiyal. Moun kigen kat refiye kapab rete pou yon tan nan sant ebèjman (CPH).

Etranje ki gen kat 1 an ka jwenn kèk bagay nan pwoteksiyon sosiyal :

Pwoteksiyon ak la swenyay	Wi, al gade paj 6-18
Dwa pou w travay	Wi nòmalman
Ebèje la pou la	Sakapab
Ebèjman san sant pou w ka rekòmanse viv nan la sosiyete	Sakapab
Twouve kay nan HLM	Sakapab
Ed sosiyal pou timoun	Wi
RMI	Sof si w gen 5 ane depi w rezide regilye
Lòt ti dwa tankou (alokasiyon « pou gran moun kokobe »e pou paran ki pou kont li « ...)	Wi
Kout men pou fanmi yo	Wi
Kous mwen chè nan transpò	Wi, si CMU Konplemantè ou AME
Met ti moun yo lekòl	Wi, oblije
Ed jiridiksiyonèl	Al gade nan paj 76



Protection sociale

Les demandeurs d'asile autorisés à séjourner en France pendant la procédure peuvent accéder à certains dispositifs de protection sociale :

Protection maladie et soins	Oui, voir p. 6-18
Autorisation de travail	Non, sauf dérogation
Allocation d'insertion pour demandeurs d'asile (Assedic)	Oui, sauf si hébergé en Centre d'accueil (Cada)
Hébergement d'urgence	Possible
Hébergement en Centre d'accueil (Cada)	Possible
Aide sociale à l'enfance	Oui
RMI ou minimum vieillesse	Non
Autres minima sociaux (allocations « adulte handicapé », « parent isolé »...)	Non
Prestations familiales	Non en pratique
Tarif réduit dans les transports	Oui, si CMU complémentaire ou AME
Scolarisation des enfants	Oui, obligatoire
Aide juridictionnelle	Voir p. 76

Les étrangers titulaires d'une autorisation provisoire de séjour ou sans titre de séjour peuvent demander une protection maladie (voir p. 6-18) et bénéficier de l'aide juridictionnelle en cas de refus de carte de séjour (voir p. 76). Ils peuvent bénéficier de l'Aide sociale à l'enfance, et toute structure d'hébergement est autorisée à les prendre en charge. Ils n'ont pas le droit à l'allocation « adulte handicapé ».



Permanence juridique du Gisti : 01 43 14 60 66
Du lundi au vendredi, 15 h à 18 h



Moun kap mande azil yo ki gen dwa ret an frans pandan demach yo ap fèt gen dwa jwenn kèk bagay pou pwoteksiyon sosiyal:

Pwoteksiyon pou maladi ak laswenyay	Wi al gade paj 6-18
Dwa pou w travay	Non, sof si yo fè yon eksepsiyon pou ou
Ed pou 'ensèsiyon pou moun kap mande azil (Assedic)	Wi , sof siyo rete nan sant akèyd(Cada)
Ebèjman an ijans	Sakapab
Ebèjman nan sant akèy (Cada)	Sakapab
Ede sosiyal pou timoun	Wi
RMI mininòm viyès	Non
Lòt minima sosiyal (Ed pou gran moun ki kokbe ak pou « paran ki pou kont yo »...)	Non
Kout men pou fanmi yo	Non an fèt
Kous mwen chè nan transpò	Wi si w gen CMU konple-mantè ou bieyn AME
Lekòl ti moun yo	Wi, oblije
Ed jiridiksiyonèl	Al gade nan paj. 76

Etranje ki gen kat sejou pou yon tan ou biyen ki pa gen kat sejou kapab mande pwoteksiyon maladi (al gade paj 6-18) yo gen dwa gen èd jiridiksiyonèl si yo refize ba yo kat sejou a .Yo kapab jwenn èd sosiyal pou ti moun e tout kote yo konn ebèje moun gen dwa responsab yo.Yo pa gen jwenn alokasiyon pou "gran moun ki kokobe".



Permanence juridique du Gisti 01 43 14 60 66
Lendi jouk rive vandredi vendredi, 15h-18h



Besoins du quotidien

- Pour les accueils de jour, les aides alimentaires, les écrivains publics, les ateliers de coiffure gratuits, les douches, les vêtements, s'adresser à la mairie pour voir l'assistant social du secteur ou demander de l'aide aux associations.



Demandez les coordonnées des associations d'aide au Secours Catholique : 01 45 49 73 00

Pour un hébergement d'urgence
(pour le soir même et quelques nuits) :
Samu social : appel gratuit d'un poste fixe, 24 h/24 au 115

- **Les personnes concernées par le VIH** peuvent demander le soutien du service social de l'hôpital.



Pour obtenir les coordonnées des associations regroupant des personnes concernées par le VIH :

Sida Info Service : 0800 840 800 (gratuit d'un poste fixe)

Act-Up : 01 48 06 13 89

Aides : 0820 160 120

Arcat : 01 44 93 29 29

Solidarité Sida : 01 53 10 22 22

Bezwen chak jou



- Pou akèy pandan la jounen, èd pou manje, ekriven piblik, ateliye pou penyen gratis, douch, rad, al wè yon asistan sosiyal zòn ou mande asosiyasiyon èd.



Mande adrès asosiyasiyon ki kapab ede au Secours Catholique : 01 45 49 73 00



Pou yo kapab ebèje w an ijans
(pou aswè an menm ak lot nwit) :
Samu social :
apèl gratis depi telefòn fiks 24 h/24 115

- **Moun kejèm sida(VIH)** touche kapab mande èd sèvis sosiyal lopital.



Pou w jwen adres asosyation ki gen tout moun ki konsene pa VIH :

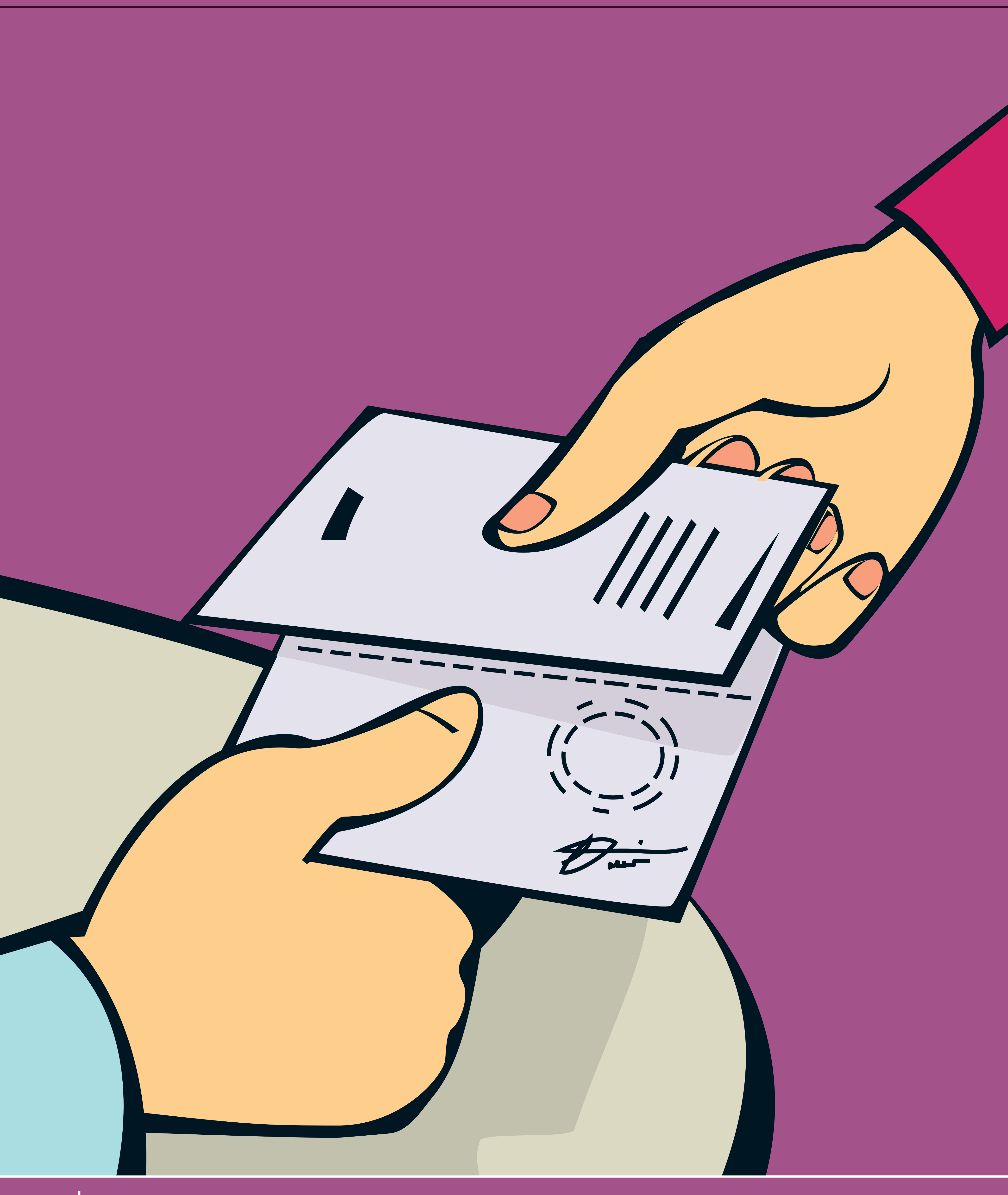
Sida Info Service : 0800 840 800
(apèl gratis depi telefòn fiks)

Act-Up : 01 48 06 13 89

Aides : 0820 160 120

Arcat : 01 44 93 29 29

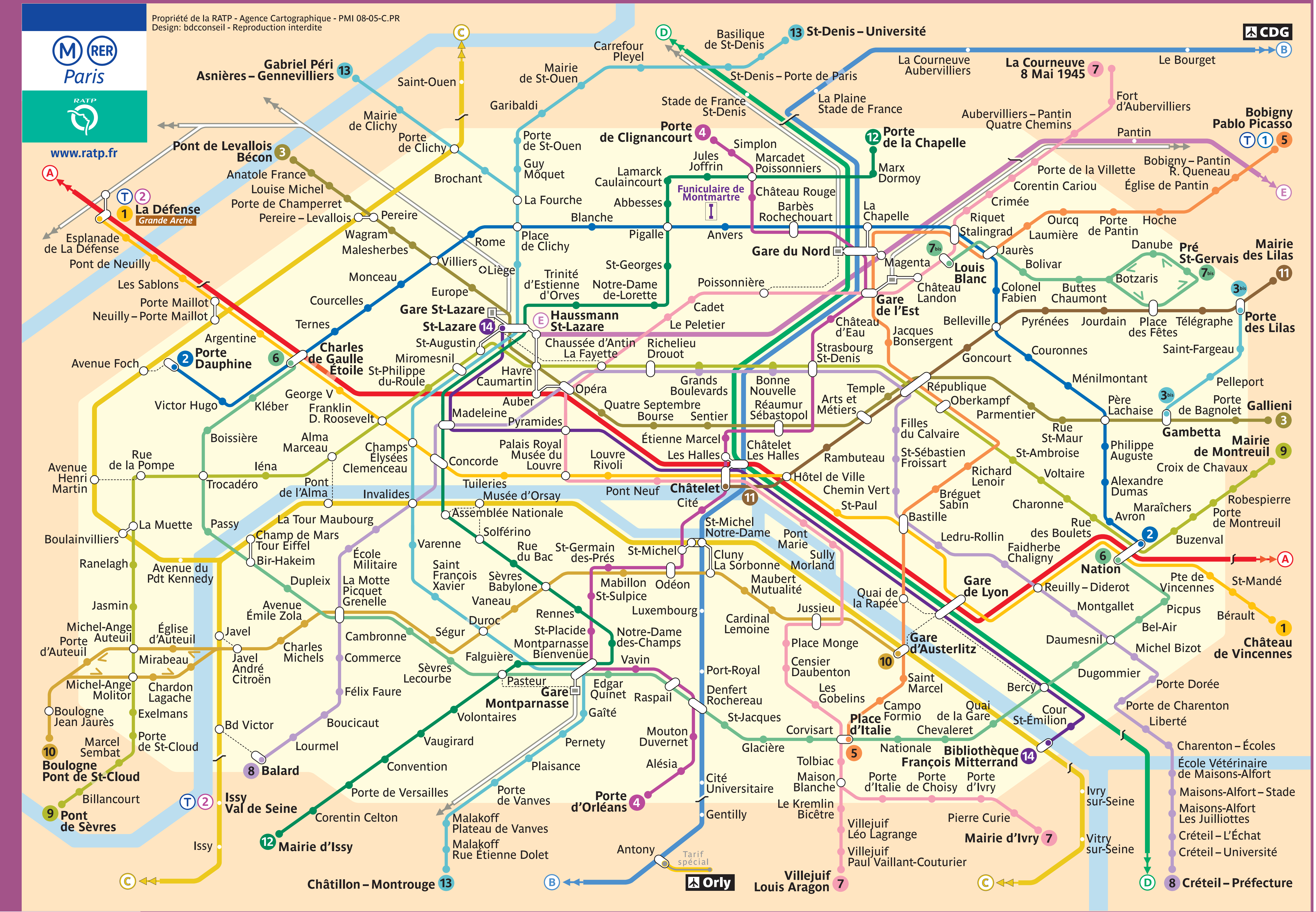
Solidarité Sida : 01 53 10 22 22



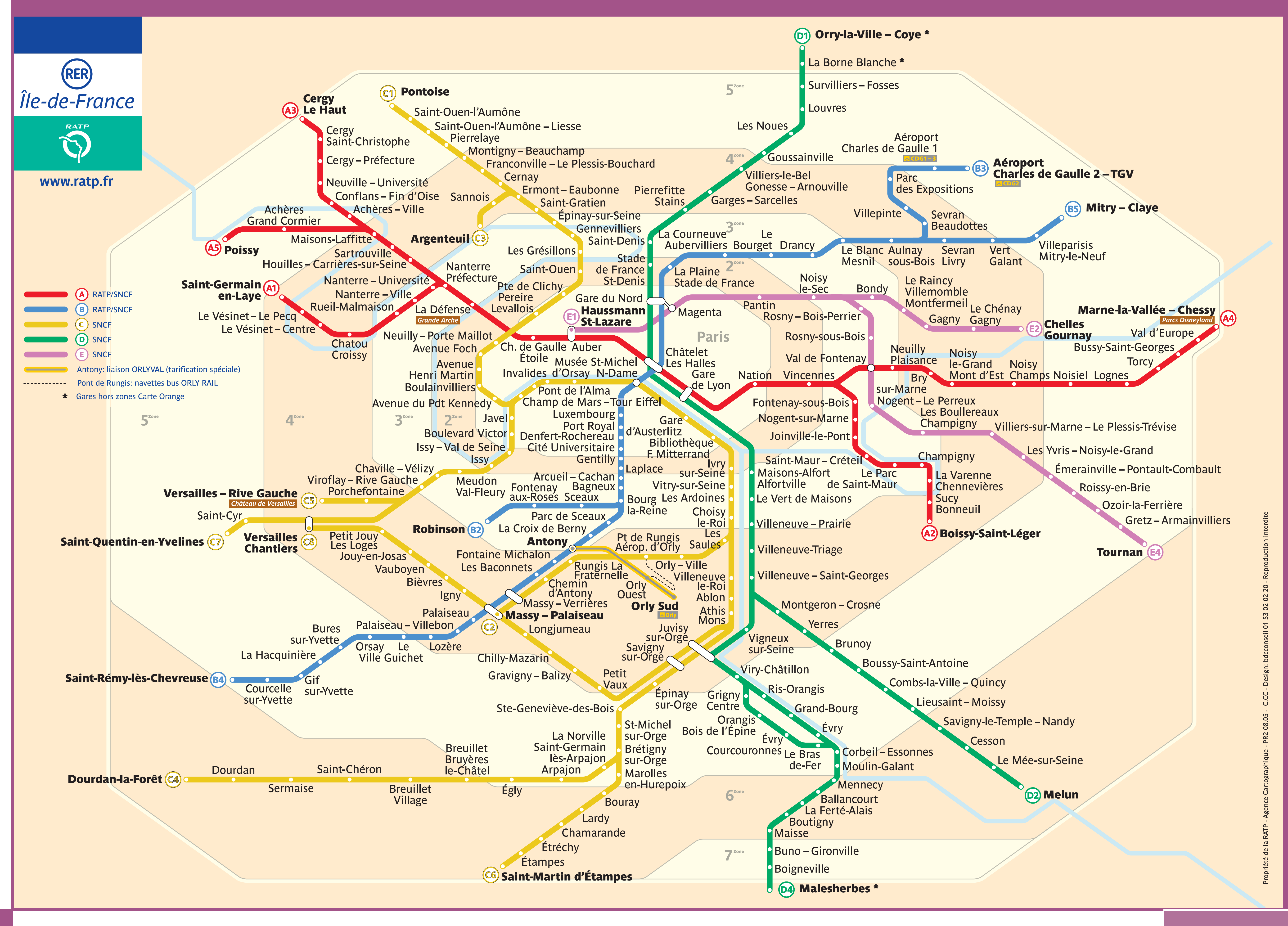
VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET PRATIQUES

ENFÒMASIYON KI KONSÈNE W POU W KAP FONKSIYONE

Plan du métro parisien / Plan metwo pari

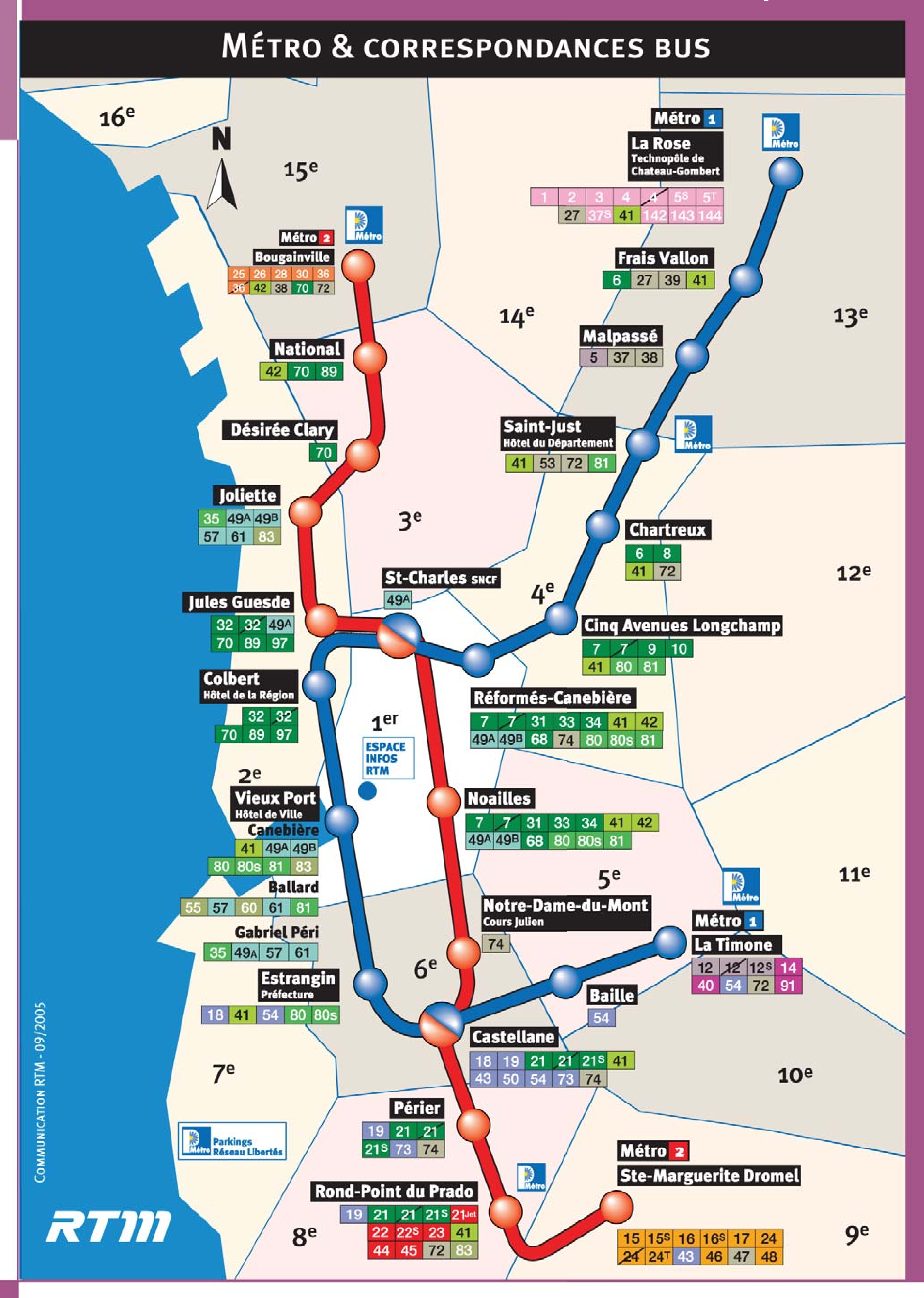


Plan du RER francilien / Plan RER nan alantou Pari



Enfòmasiyon ki konsène w pou w kap fonksiyone

Plan du métro marseillais / Plan metwo masèy





Enfòmasiyon ki konsène w pou w kap fonksiyone

Calendrier 2007 / almanach 2007

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Février

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Mars

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Avril

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mai

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Juin

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Août

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Calendrier 2008 / almanach 2008

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Février

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Mars

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Avril

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mai

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Juin

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Août

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Vos contacts/ Kontak pa w

Nom-Prénom/siyati ou/prenon

Adresse/adrès

Adresse/adrès

Téléphone/telefón

Vos prochains rendez-vous/ Lòt randevou w

Date et heure/Dat-Lè	Lieu/Kote

La structure qui vous accueille/ Kote kap akeyi w

Tikèt

Tikèt « NIP »

referans ou

Non

Siyati

Adrès

Kòd postal

Vil

ALBANAIS
ANGLAIS
ARABE
ARMÉNIEN
BENGALI
BULGARE
CRÉOLE HAÏTIEN
CHINOIS MANDARIN
ESPAGNOL
GÉORGIEN
HINDI
KURDE
LINGALA
OURDOU
PORTUGAIS
PULAR
ROUMAIN
RUSSE
SERBE
SONINKÉ
TAMOUL
TURC
WOLOF

Se yon pwofesiyonèl sosiyal ou biyen sante ki ba w nan men ti liv sa.

Dokiman sa la pou enfòme w sou kesiyon sante e l' pemèt pwofesiyonèl ak sosiyal fè èd yo kapab ba ou biyen mache yonn nan lòt li nan 2 lang pou ou menm ak doktè w asistant sosiyal ou nenpòt ki lòt pwofesiyonèl sante ou kab mande sèvis, yonn konprann lòt.

Ce livret vous est remis personnellement par un professionnel de santé ou du social.

Il s'agit à la fois d'un document d'information sur les principales questions liées à la santé et d'un carnet de liaison permettant aux professionnels médicaux et sociaux que vous consultez de mieux coordonner l'aide qu'ils peuvent vous apporter. Sa présentation bilingue facilite la compréhension réciproque dans les échanges que vous pouvez avoir avec le médecin, l'assistante sociale, ou tout autre professionnel de santé que vous sollicitez.

Ce livret a été réalisé avec le concours de :
Livrè sa a fèt ak kout men :











www.sante.gouv.fr



www.comede.org



www.inpes.sante.fr

3113-06231-L - Partenaire Production - Conception et mise en page PARIMAGE - Illustrations : BOUL